Penerbitan PVVD

Ajaran Agung Para Guru
Sebuah Kompilasi oleh Para Guru Agung Tibet
Penerbitan PVVD

Ajaran Agung Para Guru

Sebuah Kompilasi oleh Para Guru Agung Tibet

AJARAN AGUNG PARA GURU

Free Distribution Only

Penerbitan PVVD

2009

Pustaka 32 Penerbitan PVVD
Ajaran Agung Para Guru
Lama dan Rinpoche dari Tibet

Judul Asli

1. A Lamp For The Path – Khunu Lama Rinpoche
2. Seeking An Inner Refuge – His Holiness the Dalai Lama
3. Generating Bodhicitta – Kyabje Ling Rinpoche
4. How To Start Practicing Dharma – Song Rinpoche
5. Method, Wisdom, and The Three Paths – Geshe Lhundub Sopa
6. Renunciation – Tsenshab Serkong Rinpoche
7. The Fondation Of All Good Qualities – Khunu Lama Rinpoche

Penerjemah
Tim Penerbitan PVVD
Endrawan Tan – Antony Abirawa – Vanesha Marcellina – Cynthia Epifanni – Yustine Hendrika – Felicia Shan – Wigati Astuti–Susi Susanti

Penyunting
Leon Abirawa

Penyelaras Akhir
Nyanabhadra

Penata Letak
Widya Putra - Andi Setiawan

Perancang Sampul
Lilia Wati

14.5cm x 21cm: xxxiv + 177 hlm.
Cetakan I : Agustus 2009

Penerbitan PVVD
Jl. Ir. H. Djuanda No.5 Bandung 40116 – Jawa Barat
Telp. (022) 4238696
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com

Acknowledgement

Pertama-tama, saya mengucapkan terima kasih kepada para Lama, Rinpoche, dan Guru Besar Tibet atas ajaran-ajaran yang sangat berharga ini, jasa-jasa beliau sangat sulit terbalaskan. Selain itu, saya juga mengucapkan terima kasih kepada Nicholas Ribush beserta tim penerbitannya yang telah memberikan izin penerjemahan dan penerbitan buku ini.

Terima kasih kepada editor buku ini, Leon Abirawa dan Nyanabhadra. Berkat kerja keras mereka, bahasa dalam buku ini menjadi baku dan lebih mudah dimengerti. Saya juga ingin berterimakasih kepada Tim Penerjemah buku ini: Endrawan Tan, Antony Abirawa, Vanesha Marcellina, Cynthia Epifanni, Yustine Hendrika, Felicia Shan, Wigati Astuti, dan Susi Susanti. Mereka sangat membantu proses penerbitan buku ini dengan menerjemahkan teks Inggris menjadi teks Indonesia.

Terima kasih kepada Lilia Wati yang telah membuat desain cover depan dan belakang yang sangat bagus dan menarik bagi buku ini. Terima kasih juga kepada staf penerbitan saya yang telah bersedia membantu, Paramita Tjahyadi dan Rini Octaviani.

Secara khusus, saya mengucapkan terima kasih kepada Andi Setiawan, karena telah membimbing saya dengan sangat baik dalam segala hal mengenai penerbitan buku ini. Ini merupakan pelajaran yang sangat berharga bagi saya.

Saya memberikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada para donatur buku ini. Sehingga buku ini dapat terbit dan sampai ke tangan para dutadharma sekalian. Saya yakin segenap kebajikan; sekecil apapun akan dapat menjadi cahaya yang akan bersinar di kegelapan, memberi kebahagiaan bagi semua.

Terakhir, saya berterima kasih kepada Anda, para Dutadharma, yang telah membuat buku ini menjadi berharga dan bermanfaat; serta kepada semua makhluk yang telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung hingga terbitnya buku ini.

Anumodana,

Widya Putra
Penerbitan PVVD

Daftar Isi

KETUA PEMUDA VIHARA VIMALA DHARMA

Namaste Svati Hottu,
Salam damai dan bahagia pada semua makhluk.

Melalui kata-kata ini, saya ingin mengungkapkan rasa syukur karena penerbitan PVVD telah berhasil menerbitkan buku "Ajaran Agung Para Guru". Buku ini adalah hasil kerja keras dari tim Penerbitan PVVD selama hampir tiga kepengurusan. Dimulai pada saat Endrawan Tan menjabat koordinator. Dia memberi banyak bimbingan dan inspirasi pada saya dan tim penerbitan 2008-2009, sehingga kami dapat menerjemahkan dan menyunting buku ini, dan sekarang pekerjaan ini diwariskan pada tim penerbitan 2009-2010. Penerbitan PVVD yang dipimpin Widya, pada akhirnya dapat merampungkan buku dengan sangat baik dan menerbitkannya.

Kami berharap, para pembaca dapat merasakan manfaat yang kami rasakan selama proses pembuatan buku ini. Dalam buku ini, ada banyak ajaran Dharma yang sangat indah dari para guru di Tibet. Mungkin metode yang diajarkan terasa cukup baru. Karena menurut saya, kebanyakan buku Dharma di Indonesia adalah buku ajaran guru-guru yang beraliran Theravada dan Mahayana. Dengan terbitnya buku Ajaran para Guru dari Tibet yang beraliran Vajrayana, kami harap para pembaca dapat lebih memperkaya ilmu dan praktik Dharma yang telah dimiliki. Dharma yang indah akan memberikan manfaat dan kemajuan pribadi jika dipraktikan. Kami berharap, para pembaca dapat mempraktikkan ajaran-ajaran yang ada di buku ini dan memberi banyak manfaat dan kebahagiaan pada diri sendiri dan semua makhluk.

Saya juga mengucapkan terima kasih pada Nick Ribush yang telah memberi izin menerbitkan buku ini. Dan kepada para donatur yang telah banyak membantu kami, serta kepada semua pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung pada pembuatan buku ini.

Selamat membaca dan mempraktikkan ajaran yang ada di buku ini, semoga memberi berkah dan manfaat yang tak terhingga kepada para pembaca dan semua makhluk. Semoga buku ini memberikan pencerahan-pencerahan kecil yang kemudian memandu Anda semua untuk mencapai pencerahan sempurna.
Mettacitena,

Andi Setiawan

(Ketua PVVD 2009-2010)

PENERBITAN PVVD

Namaste svati hottu,

Sungguh berbahagia, akhirnya buku Ajaran Agung Para Guru ini dapat terbit dan berada di tangan teman-teman sedharma.

Mungkin di Indonesia, masih sedikit buku yang berisi tentang ajaran Tantra atau Vajra. Salah satu alasan inilah, yang melatarbelakangi kami untuk menerbitkan buku ini. Buku ini berisi tentang ceramah dari berbagai Lama, Rinpoche dan Guru besar Tibet di berbagai kesempatan yang dirangkum menjadi tujuh bab. Di bab awal, buku ini menceritakan secara singkat sejarah perkembangan Buddhisme di Tibet, yang dilanjutkan dengan penjelasan tentang bodhicitta dan metode-metode menumbuhkannya, bagaimana cara mempraktikkan dharma, ajaran yang lebih mementingkan makhluk lain dibanding diri kita sendiri, maupun ajaran lainnya yang diulas secara mendalam dan di bab akhir disajikan doa aspirasi yang sangat berharga untuk dipelajari dan dipraktikkan.

Mempelajari Dharma adalah sesuatu yang begitu indah dan akan lebih indah dan bermanfaat, jika Dharma ini dapat dipraktikkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Walaupun sedikit, namun jika dipraktikkan dengan sungguh-sungguh, hasilnya akan luar biasa.
Selamat membaca. Selamat berlatih. Semoga kita semua dapat segera merealisasikan pencerahan. Semoga jasa kebajikan ini dapat dirasakan oleh semua makhluk dan menolong mereka di tiga alam sengsara. Semoga semua makhluk berbahagia.
Mettacitena,

Widya Putra
(Penerbitan PVVD 2009-2010)

A NOTE ON HOW THIS BOOK CAME ABOUT

Back in the 1970s and '80s most of the great lamas to leave Tibet were stil alive and teaching. Those of us who had the good fortune to be in India and Nepal at that time were able to benefit by sitting at their feet, drinking n the nectar of their holy speech. It was a wonderful time.

Many of Teachings in this book were given at Tushita Mahayana Meditation Center, New Delhi, of which I was director from 1977 to 1983, and published in a volume called *Teachings at Tushita* (New Delhi: Mahayaa Publications, 1981), which I edited with Glenn H. Mullin. I therefore acknnowlegde here Glenn's ind, if indirect, contribution to this book—they have all been edited for this title.

Two of His Holiness the Dalai Lama's teachings were published in a souvenir booklet issued for Tushita's Second Dharma Celebration, November 1982, the first at which His Holiness spoke.

Three of the others are from unpublished manuscripts that I have been carrying around for nearly thirty years, waiting for the right moment. I guess this is it.

See Apppendix 4 for a complete list of where the teachings in this book came from.

—*Nicholas Ribush*

PENGANTAR
DARI NICHOLAS RIBUSH

(Editor Buku "Teachings From Tibet")

Garis-garis Besar Jalan Menuju Pencerahan

Buddha telah mengajarkan (Dharma), supaya semua makhluk hidup dapat bahagia dan puas. Beliau sendiri telah mencapai kebahagiaan tertinggi dari pencerahan. Karena terdorong oleh cinta dan kasih sayang terhadap semua makhluk, Buddha bersedia membagikan pengalaman-Nya kepada semuanya. Namun Buddha tidak bisa mencangkokkan realisasi-Nya ke batin makhluk lain, mengangkat penderitaan mereka dengan kedua tangan-Nya atau mencuci bersih ketidaktahuan mereka dengan air. Buddha hanya dapat mengajarkan cara untuk mengembangkan pikiran mereka sendiri, sebagaimana yang telah Buddha lakukan. Dengan demikian, Buddha menunjukkan jalan menuju pencerahan.

Sifat Dasar Batin

Ada 2 tipe makhluk dengan kemampuan berpikir, yaitu: Para Buddha dan makhluk biasa. Para Buddha awalnya juga merupakan makhluk biasa, namun dengan berjuang dan menyelesaikan latihan Dharma, mereka menyucikan pikiran dari penghalang kasar dan halus, sehingga memperoleh pencerahan atau kebuddhaan.

Makhluk biasa terbagi menjadi 2 tipe: mereka yang berada di luar lingkaran *samsara*[1], dan mereka yang berada di dalam *samsara*. Mereka yang berada di luar *samsara* telah memurnikan pikiran mereka dari penghalang kasar, tetapi penghalang halus belum. Sedangkan makhluk biasa yang berada dalam *samsara* masih mengalami kedua tingkat penghalang tersebut. Mereka juga berada dalam kendali gangguan pikiran negatif[2] (pandangan keliru) dan jejak-jejak karma yang tergores dalam kesadaran mereka.

Batin, atau sungai kesadaran, tidaklah memiliki wujud, tidak memiliki bentuk ataupun warna. Batin memiliki sifat tidak kekal, selalu berubah dari satu saat ke saat berikutnya. Semua fenomena yang tidak kekal memiliki sebab, demikian juga sang batin, batin tidak timbul begitu saja, batin timbul karena sebab tertentu. Jika dibahas lebih mendalam lagi, karena suatu akibat pasti memiliki sifat dasar yang mirip dengan sebab utamanya, maka sebab utama dari batin juga harus tanpa wujud[3], dan bukan merupakan zat materil, seperti otak kita.

Satu keadaan Batin berasal dari keadaan batin sebelumnya; setiap bentuk pikiran didahului oleh suatu bentuk pikiran lain, dan tidak pernah ada yang disebut batin atau pikiran yang pertama. Perlu pula dijelaskan bahwa setiap batin merupakan kesinambungan dari batin itu sendiri pada masa sebelumnya, dan bukan berasal dari alam batin yang lain seperti "kesadaran kosmik" atau batin orangtua yang

1. Skt. *Samsara;* Tib. *'khor ba*.; siklus atau perputaran kelahiran berulang-ulang dalam enam kelas kehidupan yaitu alam neraka, makhluk halus kelaparan, binatang, manusia, asura, dan dewa
2. Skt. *Klesha*; Tib. *nyon mongs*; kegelapan batin, ketidaktahuan yang mencakup nafsu keinginan, kebencian, dan lain-lain; semua jenis emosi negatif yang bersifat menganggu batin
3. Tib. *gzugs med pa*; tanpa bentuk yang bisa dicerap oleh panca indra

bersangkutan. Karena itu, batin setiap orang tidaklah berawal, dan seperti halnya energi fisik yang tidak akan pernah lenyap, begitu pula dengan energi mental yang akan bertahan selamanya; hanya bentuknya saja yang mengalami perubahan.

Bagaimana Mungkin Mencapai Pencerahan?

Batin tidak sama dengan ruang hampa, sekalipun keduanya sama–sama tak berwujud. Batin memiliki sifat dasar yang jernih[4] dan memiliki kemampuan untuk membedakan berbagai objek. Batin kita seperti halnya cermin yang ternoda oleh sampah dan debu – sifat dasar batin kita banyak tercemar oleh pandangan keliru. Bagaimanapun juga, sampah dan debu yang menempel pada cermin itu bukan merupakan satu kesatuan dengan cermin, jadi masih bisa dibersihkan, sehingga memperoleh kembali cermin yang jernih. Begitu pula dengan batin kita yang tercemar oleh berbagai pandangan keliru. Dengan metode yang sesuai, seperti mencuci dengan sabun dan air, maka cermin akan bersih kembali; cara yang benar untuk memurnikan batin kita dari pandangan keliru dan kesan yang ditinggalkannya dalam batin kita, penghalang halus, adalah dengan mempraktikkan Dharma. Hasilnya adalah kebahagiaan tertinggi dari pencerahan. Karena pikiran semua makhluk biasa pada dasarnya memiliki sifat dasar yang jernih, sehingga semua makhluk memiliki potensi untuk mencapai Kebuddhaan. Sebenarnya, yang sulit adalah menemukan kesempatan dan minat untuk mempraktikkan Dharma.

4.Skt. *Prabhasvara*; Tib. *'od gsal ba*; secara harfiah berarti cahaya terang jernih, kapasitas fundamental batin untuk mengerti (menjadi jernih dan jelas) objek yang sedang diteliti

Kelahiran Mulia Sebagai Manusia

Sekalipun kita memiliki kesempatan dan minat untuk berlatih Dharma, kita tetap perlu diajari bagaimana melakukan hal itu. Mencari seorang guru yang tepat dan kompeten merupakan hal yang paling penting dalam hidup kita, begitu kita menemukan beliau, kita dapat mengikuti instruksi guru tersebut dengan benar. Ini adalah landasan dasar jalur pencapaian pencerahan.

Makhluk biasa yang berada dalam lingkaran *samsara* terbagi menjadi 2, yaitu: mereka yang berada dalam 3 alam rendah – makhluk neraka, makhluk halus kelaparan, dan binatang – dan mereka yang berada dalam 3 alam atas – manusia, *asura*[5], dan *sura (dewa)*. Di samping itu, ada pula makhluk di alam perantara[6] yang tidak terhitung jumlahnya, yang akan terlahirkan pada salah satu dari keenam alam tersebut.

Makhluk biasa yang berada pada 3 alam rendah tidak dapat berlatih Dharma, karena mereka terhimpit oleh beratnya penderitaan yang diakibatkan oleh ketidaktahuan[7], perasaan selalu kekurangan (keserakahan), dan rasa sakit yang luar biasa. Sedangkan pada 3 alam atas, hanya manusia saja yang berkesempatan untuk berlatih Dharma, sedangkan *sura* dan *asura* terlalu sibuk menikmati atau

5.Skt. *Asura*; Tib. *lha ma yin*; makhluk yang lebih tinggi derajatnya daripada manusia, mereka penuh dengan iri hati terhadap dewa, karena itu mereka tidak sebahagia dewa, Asura juga disebut sebagai makhluk setengah dewa. Asura hidup di dekat perbatasan alam dewa, karena bawaan iri hati terhadap kemewahan para dewa, maka mereka selalu perang dengan dewa, namun Asura selalu kalah perang dan hal ini membuat mereka semakin menderita

6.Skt. Antarbhava; Tib. *bar do*; alam transisi

7.Skt. *Avidya*; Tib. *ma rig pa*; ketidaktahuan, kegelapan, belum sanggup melihat realitas sebagaimana adanya

memperebutkan berbagai kenyamanan dan kesenangan yang mereka alami.

Bahkan di alam manusia sendiri, sangatlah sulit untuk menemukan keadaan yang tepat dan kebebasan untuk berlatih dengan sempurna. Sebagian besar manusia dilahirkan pada tempat ataupun waktu yang mana tidak terdapat guru ataupun ajaran yang sesuai. Bahkan sekalipun dilahirkan pada tempat dan waktu yang sesuai, kita tetap akan mengalami gangguan yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan, gangguan yang menghambat meditasi. Jika dalam perenungan kita, kita melihat bahwa kita memiliki kesempatan dan kondisi yang tepat untuk berlatih Dharma, kita harus menyambutnya dengan gembira dan memanfaatkan kesempatan berharga ini dengan sukacita.

Sebagai praktisi Dharma, setidaknya kita harus berjuang untuk mencapai kebahagiaan kehidupan yang akan datang, yakni kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi, dan jika cukup arif, kita akan berusaha untuk mencapai kebahagiaan abadi di *nirvana*[8]; pembebasan dari *samsara*. Yang paling arif diantara kita akan menyadari bahwa kita memiliki kesempatan untuk mencapai pencerahan demi memberi manfaat kepada semua makhluk hidup, dan akan memfokuskan batinnya untuk mencapai tujuan tersebut. Setiap momen berharga dari kehidupan kita sebagai manusia memberikan kita peluang untuk

8.Skt. *Nirvana*; Tib. *mya ngan las 'das pa*; keadaan kebahagiaan tertinggi yang merupakan hasil dari latihan dalam jalur Buddhadharma, padam total dukkha (ketidakpuasan, penderitaan, tidak menyenangkan, dll), Aliran Theravada menggunakan analogi padamnya lampu, namun mahayana yang menyebarluas di Tibet (Aliran Mulasarvastivada) memilih menerjemahkan istilah Nirvana secara harfiah yaitu *telah menyebarang melampaui batas-batas penderitaan dan ketidakpuasan*

memurnikan karma buruk yang telah ditumpuk sejak waktu yang sangat lama, dan mengambil sebuah langkah besar menuju pencapaian pencerahan dengan berlatih gigih dalam jalur *Mahayana*. Membuang-buang waktu, bahkan sedetikpun dalam hidup kita, merupakan kerugian yang tak terhitung nilainya.

Bagaimana kita menyia-nyiakan hidup ini? Dengan terhanyut dalam hal-hal yang melekat pada kebahagiaan semata kehidupan ini saja. Berlatih Dharma berarti mampu melepaskan kehidupan ini, dan itulah kebahagiaan kehidupan.

Semua makhluk sangat menginginkan kebahagiaan, dan mereka tidak ingin menderita, tapi keinginan saja tidaklah cukup untuk mencapai tujuan kita. Sebagian besar dari kita tidak sadar, bahwa kebahagiaan dan penderitaan muncul karena adanya faktor penyebab utama (primer) dan penyebab pelengkap (sekunder). Kita mampu mengenali faktor penyebab pelengkap seperti makanan, minuman, dingin, panas, ataupun objek indriawi lainnya, serta berbagai kondisi lingkungan luar. Kebanyakan dari kita menganggap bahwa hal itu merupakan faktor penyebab utama kebahagiaan dan penderitaan. Akibatnya, kebanyakan dari kita selalu mencari keluar, dan cenderung menjadi materialistis dalam usaha memenuhi kebutuhan kita akan kebahagiaan tersebut.

Bagaimanapun juga, faktor penyebab utama, yaitu pola kesadaran – karma – yang menentukan apakah kita akan mengalami kebahagiaan ataupun kesengsaraan ketika kita berinteraksi dengan suatu objek. Karma positif memberikan kebahagiaan, dan karma negatif membawa penderitaan. Jika kita ingin bahagia setiap saat, dalam setiap keadaan, kita harus mengisi pikiran kita dengan karma positif dan menghapus seluruh karma negatif. Semua hal itu hanya dapat dilakukan dengan mempraktikkan Dharma. Hal pertama dan

paling penting yang harus dilakukan dalam mempraktikkan Dharma adalah belajar melepas hidup ini. Dengan fondasi ini, semua latihan lain dapat dibangun.

Para praktisi Dharma tidak peduli apakah kehidupan ini menyenangkan ataupun tidak – mereka melihat lebih jauh dari itu – dan hanya perubahan pandangan dan sikap itu saja, mereka memperoleh kebahagiaan hidup yang jauh lebih besar dibanding kebanyakan orang. Lebih jauh lagi, mereka menciptakan banyak karma positif yang menghadirkan kehidupan akan datang yang lebih baik dan menyenangkan, serta pembebasan dari *samsara*. Sedangkan mereka yang berupaya untuk mencari kebahagiaan kehidupan ini saja, jarang akan terpuaskan hatinya, menciptakan banyak karma negatif, dan akan menderita dalam kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Berharap memperoleh kehidupan akan datang yang bahagia saja tidaklah cukup, kita harus menciptakan sebab kelahiran yang lebih baik secara sadar dengan usaha yang keras, melalui latihan moralitas (SILA). Selain itu, agar memperoleh kelahiran yang sempurna sebagai manusia, dengan 8 kebebasan dan 10 anugerah untuk berlatih Dharma. Kita juga harus melatih kemurahan hati (DANA) dan kesabaran sempurna (KSHANTI), semangat ketekunan (VIRIYA), konsentrasi (SAMADHI), dan pengertian tertinggi (PRAJNA). Semua hal ini terhubung melalui doa aspirasi murni agar tercapai kelahiran sebagai manusia sempurna. Sekarang dengan mudah kita dapat melihat, mengapa kelahiran sebagai manusia sempurna sangat sulit untuk diperoleh – sungguh sulit untuk menciptakan sebabnya. Pada dasarnya, seseorang hampir tidak mungkin menciptakan sebab-sebab kelahiran kembali yang mulia sebagai manusia, jika ia tidak terlahir sebagai manusia.

Ketidakkekalan dan Kematian

Kita semua pasti akan mati, tetapi kita tidak tahu kapan hal itu akan terjadi. Setiap hari bisa saja merupakan hari terakhir bagi kita, tetapi justru kita sering bertingkah seolah-olah kita akan hidup selamanya. Sikap demikianlah yang menghalangi kita untuk berlatih Dharma, membuat latihan kita tertunda ataupun membuat kita berlatih dengan tidak sungguh-sungguh. Dalam kehidupan, kita menciptakan karma negatif tanpa banyak berpikir, dan selalu menganggap bahwa hal tersebut dapat dimurnikan di kemudian hari. Ketika kematian datang, kita akan mati dalam penderitaan dan penyesalan yang teramat dalam, karena kita menyadari apa yang kita lakukan dengan jelas, tetapi terlambat untuk menggunakan kesempatan kita yang amat berharga.

Dengan merenungkan kepastian dari kematian, bagaimana hidup kita semakin lama semakin pendek, dan betapa tidak pastinya waktu kematian akan menghampiri kita, maka kita menjadi terdorong untuk berlatih Dharma sekarang juga. Ketika kita merenungkan lebih jauh tentang betapa barang harta duniawi, kekayaan, kekuasaan duniawi, teman-teman, dan keluarga kita, bahkan tubuh yang sangat kita sayangi tidak akan dapat membantu kita ketika kematian tiba, kita pasti akan berlatih Dharma.

Kita berada dalam keadaan seperti ini, dilahirkan sebagai manusia dengan seluruh kondisi lengkap. Tetapi sejauh ini kehidupan kita telah dihabiskan hanya untuk menghasilkan karma negatif, dan ketika kematian datang sekarang juga – apakah ada jaminan bahwa kita tidak bisa mati sekarang juga? – sudah pasti kita akan terlahirkan kembali di salah satu dari ketiga alam rendah, dan dalam keadaan seperti itu, hampir tidak mungkin bagi kita untuk keluar dari kehidupan alam

rendah. Kita seharusnya sadar akan hal itu, namun ketidaktahuan selalu menghalangi kita untuk dapat menyadari, betapa berbahaya dan kritisnya kondisi kita sekarang, dan bukannya berpikir untuk mencari tempat berlindung, kita justru bersantai dan menghabiskan waktu kita untuk menciptakan lebih banyak karma negatif.

Tempat Berlindung

Ketika menghadapi masalah, biasanya kita berlindung pada objek indriawi: ketika lapar, kita makan makanan; ketika haus, kita minum sesuatu. Hal–hal ini sementara mungkin akan membantu menyelesaikan permasalahan kita di tingkat permukaannya, tetapi sebenarnya yang kita butuhkan adalah solusi untuk permasalahan kita yang paling dasar dan kronis, yaitu: ketidaktahuan, kemelekatan, dan penolakan yang muncul dari rasa tidak suka atau benci, yang begitu mengakar dalam batin kita sebagai sumber dari semua penderitaan.

Ketika sakit parah, kita bergantung pada bantuan dokter untuk menentukan jenis penyakit dan memberikan resep obat yang cocok, dan kepada suster untuk membantu kita meminum obat itu. Sekarang kita sedang menderita penyakit yang paling parah, yaitu penyakit pandangan keliru. Dokter yang paling handal, Buddha, telah menjelaskan jenis penyakit dan memberikan resep untuk pengobatannya, Dharma, dan terserah kita akan meminumnya atau tidak. Suster yang membantu kita meminum obat dalam hal ini dianalogikan sebagai Sangha, komunitas monastik, membantu kita untuk menerapkan ajaran–ajaran Dharma dalam latihan.

Selaras dengan Karma

Apakah artinya meminum obat Dharma, mempraktikkan ajaran? Buddha telah menunjukkan kepada kita sifat dasar dari kenyataan,

dan sekarang kita harus berupaya menjalankan kehidupan berdasarkan hal itu dengan mematuhi hukum karma, sebab dan akibat. Karma positif akan membawa kebahagiaan, dan karma negatif membawa penderitaan. Perbuatan, perkataan, dan pikiran akan meninggalkan jejak (Karma) positif dan negatif pada kesadaran, seperti bibit yang ditanam di tanah. Jika kondisinya sesuai, maka mereka akan tumbuh dan memberikan hasil.

Positif dan negatifnya suatu tindakan terutama ditentukan oleh motivasi yang melandasinya, dan efek yang dihasilkannya – terutama oleh faktor sebelumnya(motivasi) – dan bukan dibentuk oleh "penampilan" luarnya. Pada dasarnya, tindakan-tindakan yang dimotivasi oleh keinginan untuk memperoleh kesenangan kehidupan ini saja, merupakan tindakan negatif, dan tindakan yang termotivasi oleh keinginan untuk mencapai kebahagiaan kehidupan yang akan datang, pembebasan dan pencerahan, jika dilakukan dengan benar merupakan tindakan yang positif. Karena kita tidak memiliki pengertian yang cukup untuk mengetahui motivasi dari tindakan-tindakan kita sebenarnya maupun kemampuan supranatural untuk melihat efek dari tindakan kita di masa depan, Buddha memberikan aturan dasar perilaku moral untuk para pemula: 10 perbuatan buruk yang harus dihindari, yang terdiri atas: 3 perbuatan buruk melalui tubuh (membunuh, mencuri, dan melakukan hubungan seksual menyimpang), 4 perbuatan buruk melalui ucapan (berdusta, memfitnah dengan tujuan memecah belah, berbicara kasar, dan bergosip), dan 3 perbuatan buruk melalui pikiran (niat untuk mendapatkan harta atau hak milik orang lain, niat buruk untuk melukai, dan pandangan keliru). Dalam berlatih, kita harus berusaha untuk tidak melakukan perbuatan negatif dan memurnikan jejak karma buruk masa lalu yang tertinggal dalam aliran kesinambungan mental kita. Selain itu, kita juga harus mengembangkan semua

kecenderungan positif yang kita miliki dan berupaya memperoleh kembali kecenderungan positif yang belum kita miliki. Dengan cara ini, secara bertahap kita mengembangkan pikiran kita menuju kesempurnaan dan dalam proses penyempurnaan tersebut, makin hari kita akan makin bahagia.

Melepaskan Penderitaan

Kebahagiaan yang kita alami dalam *samsara* adalah hal yang berbahaya, karena kita dengan mudah akan melekat pada hal tersebut. Sekalipun terlihat sebagai kebahagiaan, hal tersebut bukanlah kebahagiaan yang sesungguhnya. Kebahagiaan itu tidak akan bertahan lama, selalu berubah menjadi penderitaan, dan kenyataannya, kebahagiaan tersebut hanyalah pengurangan penderitaan yang baru saja kita alami. Sebagaimana kita merasa enggan untuk menghadapi penderitaan seperti kesakitan, penyakit, kecemasan, dan kita ingin terbebas dari semua itu, dengan semangat serupa, kita harus melepaskan kebahagiaan yang sementara dan berjuang, fokus sepenuhnya; untuk keluar dari samsara. Batin yang telah sepenuhnya sanggup melepaskan keduniawian, yang merupakan ajaran pertama dari 3 prinsip utama ajaran Buddha, adalah tekad yang setiap saat mendambakan pembebasan. Ini merupakan sumber energi utama bagi mereka yang ingin merealisasi *nirvana*, dan berguna bagi mereka sebagai dasar pengembangan konsentrasi sempurna serta pandangan yang benar terhadap realita sepanjang jalan menuju pencapaian ke-*arahat*-an.

Bekerja untuk orang lain (Sikap Mental Kesetaraan)[9]

Tetapi tidaklah cukup apabila kita hanya berjuang untuk pembebasan pribadi. Kita sama dengan makhluk lainnya, yang juga menginginkan segala jenis kebahagiaan dan terbebas dari penderitaan terkecil sekalipun, dan akan sangat egois dan tidak berbelas kasih apabila kita mendambakan dan memperjuangkan tercapainya kebahagiaan abadi dan kedamaian sempurna hanya untuk dinikmati oleh diri sendiri. Orang yang paling pintar diantara kita, akan memiliki pandangan bahwa apabila semua makhluk belum memperoleh kebahagiaan tertinggi, maka tanggung jawabnya sebagai individu terhadap makhluk lain belum terpenuhi. Mengapa hal tersebut menjadi tanggung jawab kita? Karena kebahagiaan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan kita, termasuk pencapaian pencerahan, bergantung pada makhluk yang lain tanpa terkecuali. Sehingga sudah menjadi tugas kita untuk membalas kebaikan ini.

Hambatan pertama dalam diri kita yang harus dihadapi adalah kebiasaan buruk yang selalu merasa melekat pada makhluk *tertentu saja (yang kita sukai)*, memusuhi sebagian lagi, dan bersikap acuh terhadap sisanya. Karena ego kita – sebuah pandangan keliru tentang bagaimana kita ada – membuat konsep "aku" pada diri kita semakin kuat, kita menjadi orang yang berjuang hanya demi kebahagiaan diri sendiri, menjauhi segala sesuatu yang kita rasa tidak nyaman, dan tetap acuh terhadap sebagian besar sisanya. Kita menghubungkan semua bentuk perasaan tersebut dengan berbagai objek yang kita rasakan, dan ketika objek tersebut kebetulan berbentuk makhluk

9.Skt. *Upeksha*; Tib. *btang snyoms*; keadaan batin penuh kebajikan yang mana seseorang memperlakukan semua makhluk dengan cara kebaikan yang sama, tidak ada yang lebih jauh atau lebih dekat

lain, kita menyebut mereka sebagai "sahabat", "musuh", dan "orang asing". Hasilnya, kita menjadi sangat melekat dan berusaha sebisa mungkin untuk menolong "sahabat" kita, membenci dan berupaya mencelakai "musuh" kita, dan menjauhi atau tidak peduli terhadap kebanyakan sisanya, "orang asing", yang menurut kita sama sekali tidak ada hubungannya baik dengan kebahagiaan maupun masalah yang kita hadapi. Oleh karena itu, kita harus melatih batin kita untuk memandang semua makhluk dengan sikap mental kesetaraan, dan merasakan bahwa mereka semua setara dan sama-sama pantas menerima bantuan kita dalam usaha pencapaian kebahagiaan mereka.

Bahkan dalam hidup ini, teman yang selalu kita dekati dan selalu berusaha kita bantu belum tentu selalu menjadi teman kita. Pada awalnya, kita bahkan tidak tahu bahwa ia ada, dan karena ia tidak membantu ataupun menghalangi usaha kita mencapai kebahagiaan, maka kita akan menganggap mereka sebagai "orang asing". Ketika kemudian dengan suatu cara ia memenuhi kenginan kita, maka kita mulai menganggapnya sebagai orang yang dapat memberikan bantuan pada kita, sebagai "teman", dan kita akan mencoba untuk menarik perhatiannya dengan berusaha berbuat baik dan melakukan segala sesuatu agar kita dapat terlihat baik di matanya, dengan berusaha untuk menutup-nutupi semua kesalahan kita.

Bagaimanapun juga, hubungan persahabatan yang terjalin di antara kita – yang dipertahankan dengan upaya yang keras dan cukup banyak kebohongan – tidak akan bertahan lama. Cepat atau lambat salah satu dari kita akan melakukan sesuatu yang mengecewakan atau timbul kebosanan dalam hubungan persahabatan yang terjalin. Lalu, teman yang tadinya terlihat begitu menarik, akan mulai terlihat membosankan, dan menjadi sesuatu yang harus dihindari. Secara bertahap, atau bahkan tiba-tiba hubungan persahabatan itu akan

memburuk, dan kita berubah menjadi "musuh". Tentu saja hal ini tidak selalu terjadi, namun masing-masing dari kita pasti pernah mengalami hal seperti ini.

Oleh karena itu, pemberian label "teman", "musuh", atau "orang asing" yang selalu kita gunakan tidaklah permanen dan bukanlah berdasarkan adanya inti sejati yang dimiliki seseorang. Pemberian label tersebut merupakan cerminan dari ego kita berdasarkan pertimbangan apakah seseorang bermanfaat bagi pencapaian kebahagiaan kita, menyulitkan kita, atau tampak tidak ada hubungannya dengan urusan kita.

Dalam beberapa kehidupan kita sebelumnya, sahabat-sahabat dalam kehidupan kita sekarang merupakan musuh bebuyutan kita. Hal yang sama juga terjadi pada musuh kita sekarang, dalam kehidupan sebelumnya mereka adalah orang tua, teman, atau orang asing juga. Karena koneksi *samsara* yang selalu berubah ini tak berawal, kita dapat melihat bahwa setiap makhluk hidup sudah pernah menjadi teman, musuh, atau orang asing bagi kita secara berganti-gantian untuk jumlah yang tak terhitung banyaknya. Dengan demikian, kita dapat melihat bahwa pada dasarnya semua makhluk adalah setara dan tidak ada yang lebih pantas untuk menerima bantuan kita dibanding yang lainnya, tak peduli bagaimana pandangan sempit kita memandang mereka dalam kehidupan ini. Lebih jauh lagi, selama kita masih terus berada di dalam *samsara*, hubungan ini akan selalu berubah, dan dengan demikian tidak ada alasan lagi bagi kita untuk melekat pada teman kita, yang dalam waktu singkat akan menjadi musuh yang mencelakai kita, atau untuk membenci musuh kita, yang nantinya akan menjadi sahabat kita. Dengan membuka pikiran kita sepenuhnya dan melihat berbagai hal dengan cara pandang yang paling luas, kita akan bisa melihat semua makhluk dalam bentuk sejati

mereka, setara, dan dengan demikian semua akan tampak indah dan mulia bagi kita.

Memandang Semua Makhluk Sebagai Ibu

Jika semua makhluk pernah menjadi musuh kita, mungkin kita harus berupaya mencelakai mereka semua secara adil! Walaupun mungkin benar, bahwa akibat ketidakpedulian dan kemarahan, mereka semua telah menyakiti kita di masa lampau, jasa baik mereka pada kita jauh lebih besar dibandingkan kekejian yang mereka lakukan. Hanya dengan bergantung secara sama rata pada setiap makhluklah, kita dapat memperoleh indahnya kebahagiaan pencerahan. Akan tetapi, dalam cara yang duniawi pun setiap makhluk telah sangat berjasa kepada kita, mereka pernah menjadi ibu kita.

Setiap makhluk telah mengalami proses kelahiran kembali dalam jumlah yang tak terhingga, dan ibu yang melahirkan kita saat ini tidak selalu menjadi ibu kita dalam setiap kehidupan kita di masa lampau, sering kali kita bahkan tidak terlahir dalam alam yang sama atau jenis tubuh yang sama dengan ibu kita saat ini. Lebih jauh lagi, semua makhluk sudah pernah terlahir dalam bentuk kehidupan apa pun dalam samsara, dan tidak pernah ada waktu, di mana ada makhluk hidup yang mulai menjadi ibu — tidak pernah ada makhluk yang bisa disebut sebagai ibu pertama.

Jadi, setiap makhluk sudah pernah menjadi ibu kita dalam jumlah yang tak terhitung, dan dengan terus mengingat hal ini dalam pikiran, kita seharusnya berusaha untuk memandang setiap makhluk sebagai seorang ibu. Bayangkan apabila ibu kita mati terbakar hingga tidak dapat dikenali lagi, kita tahu bahwa ia adalah ibu kita, namun kita tidak dapat mengenalinya hanya dengan melihat bentuk fisik; tubuh

yang tidak dapat dikenali itu masih tetap merupakan kesinambungan mental yang sama, dan kita akan merasa sangat kasihan karena ibu kita sudah mengalami penderitaan yang luar biasa. Serupa dengan cerita tadi, jika kita melakukan meditasi analisis dengan tepat, sebagai contoh, ketika kita melihat seekor serangga, kita akan berpikir bahwa ia adalah ibu kita di masa lalu – kesinambungan mental serangga itu merupakan kelanjutan dari kesinambungan mental yang sama dari ibu kita sebelumnya – tetapi ia sedang mengalami penderitaan yang amat berat akibat terjebak dalam tubuh yang tak menguntungkan. Karena itu, dengan merenungkan hal ini, cinta dan kasih sayang akan tumbuh kepada semua makhluk ketika kita memandang mereka.

Kebaikan Seorang Ibu

Mengapa kita lebih mudah memberikan cinta dan kasih sayang kepada ibu kita? Karena cinta dan kasih sayang kita tidaklah murni, hanya untuk diberikan pada sebagian makhluk. Kedua hal tersebut tidak diberikan secara sama rata kepada semua makhluk, tetapi hanya kepada orang-orang yang telah membantu kita, "teman kita", dan ibu kita adalah sahabat terbaik kita.

Kita harus merenungkan bagaimana baiknya ibu kita. Ia rela menghadapi berbagai kesulitan dalam mengandung kita; ia memberi kita makan dan melindungi kita dari mara bahaya saat kita masih tak berdaya; ia mengajarkan kepada kita bagaimana cara berbicara, berjalan, dan menjaga diri; ia memastikan kita mengenyam pendidikan yang baik, dan ia menyediakan kita berbagai keperluan dan kenyamanan hidup. Ia selalu menempatkan kesejahteraan kita di atas kepentingannya sendiri, siapa lagi yang telah berbuat sebaik itu kepada kita? Semakin banyak kita mengingat kebaikan darinya, semakin besar pula kasih sayang kita kepadanya, ini adalah hal yang alami. Semakin

kita memandang makhluk lain sebagai ibu kita, semakin besar pula kasih sayang kita kepada mereka, dan akan semakin besar pula motivasi untuk membalas kebaikan mereka.

Membalas Kebaikan

Keinginan untuk membalas kebaikan orang lain merupakan hal yang alami dan positif, dan balas jasa tersebut setidaknya harus sama besarnya dengan kebaikan yang kita terima. Karena kita memperoleh pencerahan berkat peran setiap makhluk, yang juga merupakan ibu kita, maka sudah menjadi kewajiban kita untuk memastikan bahwa mereka juga mencapai pencerahan yang sama.

Menghargai Orang Lain

Hambatan terbesar kita dalam usaha pencapaian pencerahan adalah pola pikir yang terlalu menyayangi diri sendiri, yang menyebabkan kita menempatkan kebahagiaan pribadi di atas kebahagiaan orang lain, dan pada akhirnya membuat kita bertindak hanya berdasarkan pada pemikiran ini. Semua masalah pribadi yang kita alami timbul dari pikiran seperti ini, begitu pula dengan masalah antar pribadi, mulai dari perdebatan sepele antara anak kecil hingga peperangan antar negara. Apabila kita memikirkan hal ini lebih jauh, tentu kita akan melihat, bahwa pikiran yang terlalu berpusat pada diri sendiri merupakan sikap yang paling berbahaya. Akan tetapi, pikiran seperti itu dapat kita hancurkan dan kita gantikan dengan pola pikir yang menghargai orang lain, menaruh kepentingan kita di belakang kepentingan semua orang. Ini adalah pola pikir terbaik yang dapat kita tumbuh-kembangkan – pola pikir seperti ini akan membangkitkan pencerahan dalam diri kita. Kita harus menumbuhkan pola pikir untuk lebih menghargai orang lain dibandingkan diri kita sendiri.

Dengan melihat bahwa tidak ada satu pun makhluk (termasuk kita) yang lebih menginginkan dan lebih pantas menerima kebahagiaan dan kebebasan dari penderitaan dibandingkan makhluk lainnya, kita membangkitkan rasa kesetaraan dalam diri kita. Selama kita memiliki tujuan akhir yang sama, mengapa kita harus bersikap seolah-olah kebahagiaan kita lebih penting dibandingkan orang lain? Tidak ada pembenaran yang logis untuk sifat seperti ini. Lebih jauh lagi, jika semua penderitaan, mulai dari yang terkecil hingga yang terbesar, timbul dari pola pikir yang terlalu berpusat pada diri sendiri, tentu saja kita seharusnya segera menghancurkan hal tersebut. Dengan berpikir bahwa kita berusaha untuk berlatih mengorbankan diri kita demi orang lain.

Berlatih mengorbankan diri kita demi orang lain bukanlah praktik secara fisik. Hal ini berarti bahwa sejauh ini, sejak waktu yang tak berawal, kita telah mengembara dengan pemikiran "kebahagiaanku adalah yang paling penting" di dalam hati kita walau tidak kita sadari. Jadi, sekarang bukannya menaruh kepentingan dan kebahagiaan pribadi kita di urutan pertama, tetapi kita menaruh kepentingan kita di urutan terakhir "*kebahagiaanku adalah yang paling tidak penting*". Dengan cara ini, kita dapat menghancurkan pola pikir yang berpusat pada diri sendiri.

Berlatih Memberi dan Menerima

Kita juga melatih meditasi untuk memikul penderitaan orang lain dan memberikan mereka semua kebahagiaan kita. Praktiknya dilakukan dengan memvisualisasikan (membayangkan dengan jelas setiap detil) semua makhluk pada tiga alam rendah yang mengalami penderitaan mereka masing-masing. Kemudian kita lanjutkan dengan menghirup semua penderitaan mereka, yang berbentuk asap hitam.

Asap hitam tersebut kemudian menghantam pemikiran yang hanya terpusat pada diri sendiri dalam hati kita. Ketika kita menghembuskan napas, kita memancarkan cahaya putih yang menjangkau semua makhluk, memberikan mereka apa yang mereka butuhkan, baik secara duniawi maupun spiritual, menghadirkan semua jenis realisasi pada jalur latihan. Pada akhirnya kita memvisualisasikan semua makhluk dalam bentuk pencapaian kebuddhaan mereka.

Ketika bangkit dari meditasi ini, kita mungkin merasa bahwa apa yang kita lakukan tidak ada gunanya – semua makhluk masih menderita, sama seperti ketika kita memulai meditasi. Namun demikian, setiap kali kita melakukan meditasi ini perlahan-lahan kita mengikis pola pikir kita yang berpusat pada diri sendiri, dan mengambil sebuah langkah besar menuju pencerahan.

Membangkitkan Bodhicitta[10]

Kita harus berharap dengan sungguh-sungguh dan berdoa dari dasar hati kita “semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan dan ketidaktahuan, dan mereka menemukan kebahagiaan sempurna dari pencerahan”. Karena kita merasa bahwa hal tersebut merupakan tanggung jawab kita, maka kita seharusnya bertekad membawa semua makhluk mencapai pencerahan, dan kita harus mengerti apa yang harus kita lakukan untuk memenuhi kewajiban ini. Dalam kondisi sekarang, kita bahkan tidak akan dapat menjamin kebahagiaan duniawi kita sendiri, bagaimana mungkin kita berharap dapat membawa makhluk lain menuju kebahagiaan sejati? Hanya seorang Buddha yang

10.Skt. *Bodhicitta*; Tib. *byang chub kyi sems*; **Bodhi** berarti pencerahan, **Citta** berarti batin; secara singkat *Bodhicitta* berarti batin atau semangat untuk merealisasi pencerahan sempurna (*samyaksambuddha*) demi memberikan manfaat kepada diri sendiri dan semua makhluk. *Bodhicitta* merupakan latihan inti atau disebut sebagai tiang utama penopang Mahayana

dapat menuntun makhluk lain ke tingkat kebuddhaan. Dengan demikian, kita semua harus mencapai kebuddhaan untuk dapat menolong makhluk lainnya mencapai pencerahan. Jadi, kita bertekad: "Karena keinginan untuk menuntun semua makhluk menuju pencerahan, aku akan mencapai pencerahan", dan ketika pemikiran ini menjadi pengertian yang mendasari semua tindakan kita, inilah yang disebut *bodhicitta*.

Bodhicitta adalah pola pikir paling berharga yang dapat kita perjuangkan, *bodhicitta* merupakan sebab utama pencerahan, dan merupakan keadaan batin paling luhur. Dengan *bodhicitta*, kita dapat melenyapkan sejumlah besar karma buruk dan menciptakan sangat banyak jasa kebajikan. *Bodhicitta* adalah bentuk batin yang paling bermanfaat, ketika kita memilikinya, semua hal yang kita lakukan akan menolong makhluk lain dalam cara yang terbaik, dan ketika kita mencapai pencerahan lewat *bodhicitta*, kita akan berusaha sebagai Buddha untuk pencerahan semua makhluk. Jadi, agar dapat memenuhi janji untuk mengantarkan semua makhluk menuju pencerahan, pertama kita harus memperoleh *Bodhicitta*, dengan melatih batin kita melalui meditasi–meditasi pendahulunya, dan semua itu dimulai dari kesetiaan terhadap guru spiritual kita.

Untuk membantu tercapainya *bodhicitta*, kita mengambil ke–64 tekad bodhisatwa dari seorang guru yang pantas, dan melatih diri kita dalam enam paramita (kemurahan hati, moralitas, kesabaran, semangat ketekunan, konsentrasi, dan pengertian tertinggi).

Kesunyataan[11]: pandangan yang tepat terhadap realitas

Sebagaimana mereka yang mencari *nirvana* harus melatih konsentrasi sempurna dan pandangan tepat terhadap realitas, begitu pula dengan para calon bodhisatwa – dengan melatih dua paramita terakhir (konsentrasi dan pengertian tertinggi). Sebagai syarat awal pembentukan dasar pengembangan kelakuan moral yang sempurna (pelaksanaan tepat prinsip hukum karma), kita mengembangkan konsentrasi yang terfokus pada satu titik. Lalu, ketika kita telah memperoleh pengertian konseptual terhadap kesunyataan, yaitu sifat pokok dari segala fenomena, maka kita menggunakan konsentrasi sempurna untuk memperoleh pengertian non-konseptual langsung terhadap sifat dasar pikiran kita. Dengan tercapainya hal ini, secara bertahap kita mengembangkan pengertian terhadap sifat dasar dari semua fenomena.

Melakukan semua latihan meditasi analisis yang diberikan dalam jalur bertahap (lamrin) secara berurutan dengan benar, akan memberikan kita tiga perwujudan utama, yaitu: batin yang telah sanggup melepaskan keduniawian, *bodhicitta* dan pandangan benar, dan kebijaksanaan untuk menyadari kekosongan. Dengan menyelesaikan semua hal ini, kita dapat memasuki jalur cepat pencapaian pencerahan, *Vajrayana*[12].

---

11. Skt. *Shunyata*; Tib. *stong pa nyid*; ketidakhadiran batin dualistik yang bisa dimengerti oleh batin ketidaktahuan, segala fenomena tidak bisa berdiri sendiri, semua fenomena bergantung kepada fenomena lain
12. Skt. *Vajrayana*; Tib. *rdo rje theg pa*; merupakan bagian dari Mahayana , vajra yang tidak bisa dihancurkan, kadang ada penerjemah yang menggunakan istilah “berlian” karena tidak bisa dihancurkan, kemudian Vajra juga berarti halilintar, yang berlandaskan konsep mahayana dan guru pembimbing, seseorang bisa mencapai pencerahan sempurna melalui berbagai aspek latihan tantra

Tantra : Jalur Tertinggi

Ada 2 cara pencapaian pencerahan, cara yang pertama membutuhkan proses yang panjang dan waktu yang lama, sedangkan cara kedua lebih singkat. Para praktisi *Paramitayana*[13] , atau kendaraan kesempurnaan, menjalani tiga kalpa yang sangat panjang untuk mencapai pencerahan. Dari satu masa kehidupan ke masa kehidupan lain, para bodhisatwa berpetualang dan terlahir kembali dalam *samsara* demi kebaikan semua makhluk, dan secara bertahap mendekati kebuddhaan lewat latihan enam paramita dan metode-metode lainnya, mengorbankan hidup mereka agar para makhluk mencapai pencerahan. Kita dapat melihat beberapa contoh dari hal ini dalam cerita–cerita kehidupan masa lalu dari guru Buddha Sakyamuni, yang dikenal sebagai *Jataka*.

Bagi bodhisatwa lainnya, jalur *Paramitayana* terlalu lambat. Mereka yang memiliki kasih sayang bagi para makhluk yang menderita, tidak dapat berdiam diri bahkan hanya sedetik pun lebih lama melihat penderitaan yang dialami para makhluk, mereka akan merasakan penderitaan makhluk lain sebagai penderitaannya sendiri, seperti layaknya mereka sendiri yang dicelupkan ke dalam minyak panas, mereka yang ingin segera mengakhiri *samsara*, dan mereka yang layak secara mental dan fisik telah diberikan jalur tertinggi oleh Buddha: Tantrayana[14].

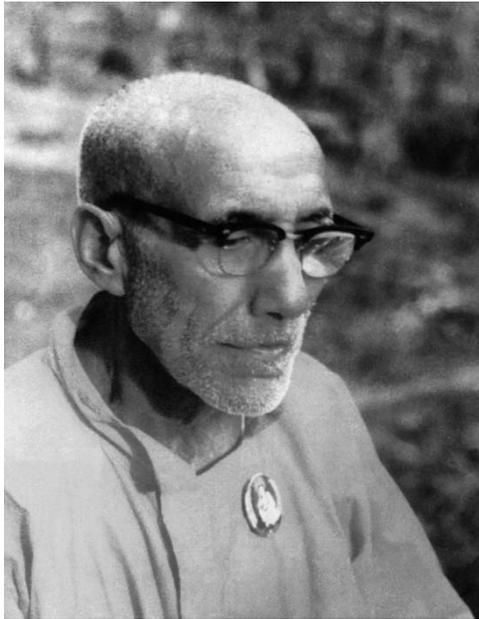
13. Skt. *Paramitayana*; Tib. *pha rol tu phyin pa'i theg pa*; secara harfiah berarti kendaraan paramita, merupakan bagian dari Mahayana, demikian juga bahwa Mahayana juga terbagi menjadi dua kendaraan lagi yaitu Sutrayana dan Tantrayana (Vajrayana), sedangkan Paramitayana merupakan bagian dari Sutrayana. Paramitayana menjadikan praktik paramita (penyempurnaan) sebagai latihan utamanya

14.Skt. Vajrayana; Tib. *rdo rje theg pa*; Mahayana terbagi menjadi dua yaitu paramitayana dan vajrayana kadang-kadang disebut sebagai guhyamantra-vajrayana (Tib. *gsang ngas rdo rje theg pa*) mencurahkan perhatian besar pada sifat intisari batin sesungguhnya yaitu benih Buddha (Skt. S*ugatagarbha*)

Sekalipun jalur pencerahan tantra merupakan jalur yang tercepat, tetapi jalur ini juga merupakan yang tersulit untuk diikuti. Resiko yang dihadapi dari kesalahan yang dilakukan oleh pada praktisi tantra jauh lebih besar daripada resiko yang dihadapi oleh para pengikut jalur lain. Sehingga hanya sedikit makhluk yang memiliki kemampuan dan kesempatan untuk memasuki jalur ini.

Seperti sebelumnya, hal yang paling penting dalam mempelajari sebuah ajaran adalah memiliki seorang guru spiritual yang layak dan kompeten. Setelah membangun hubungan guru–murid, hal terpenting yang harus diperhatikan oleh seorang murid adalah untuk mengikuti guru dengan benar. Dalam Vajrayana, seorang guru akan memberikan beberapa inisiasi, janji tantra, dan ajaran tentang dua tahapan tantra: tahap pembangkitan dan penyempurnaan. Di bawah bimbingan guru, para murid melatih teknik-teknik khusus tantra, dan bagi sebagian orang yang jarang ditemui, dan sangat beruntung, mungkin saja mencapai pencerahan di kehidupan yang ia jalani, yang mana ia memasuki dan menyelesaikan jalur vajrayana dalam satu kehidupan.

Buku ini menjelaskan garis besar dari jalur menuju pencerahan, sama seperti apa yang diajarkan dan diikuti di sebagian besar aliran buddhis di Tibet. Dalam buku ini, terdapat perbedaan dalam cara penyajian dan teknik meditasi yang digunakan, tetapi kemiripannya jauh lebih besar dibandingkan perbedaannya.

Khunu Lama Rinpoche Tenzin Gyaltsen (1894-1977)

Beliau lahir di perbatasan India-Tibet pada akhir abad 19. Beliau dihormati oleh umat Buddhis Tibet dari segala tradisi karena praktik spiritual selama hidupnya. Diantara sekian banyak murid beliau, salah satunya yaitu Yang Mulia Dalai Lama. Tulisan-tulisan beliau yang terkenal diantaranya *Vast to Heavens, Deep The Sea: Verses In Praise Boddhicitta* (Wisdom Publications,1999). Beliau memberikan ajaran ini kepada biksu dan biksuni di International Mahayana Insitute, Boudhanath, Nepal, 2 Februari 1975. Artikel ini diterjemahkan oleh Lama Thubten Zopa Rinpoche.

1

CAHAYA PENERANG JALUR MENUJU PENCERAHAN

Khunu Lama Rinpoche

Sebelum mendengarkan ajaran ini, pertama-tama bangkitkan bodhicitta, dengan berpikir, "Saya bertekad mencapai pencerahan sempurna demi memberikan manfaat kepada semua makhluk." Dengan kata lain, sebelum mendengarkan ajaran ini, sangatlah penting untuk memikirkan, mengingat semua makhluk.

Topik hari ini adalah *Lam-dron*[1], Cahaya Penerang Jalur Menuju Pencerahan, yang ditulis di Tibet oleh Atisha yang termasyur (Dipamkara Shrijnana), yang lahir pada tahun 982 di timur laut India sebagai anak dari Raja Bengali.

1.Skt. *Bodhipathapradipa*; Tib. *byang chub lam gyi sgron ma*; syair empat baris per stanza yang ditulis oleh Jowo Atisa atas permohonan Janchub Od, termasuk naskah dasar dalam berbagai karya pada perkembangan ajaran Buddha di Tibet

Atisha dan Penyebaran Dharma Babak Kedua di Tibet

Buddhadharma sudah ada di Tibet sebelum Atisha datang ke sana, tapi seorang raja jahat yang bernama Langdarma (Udumtsen), dalam sejarah disebutkan bahwa ia memiliki tanduk yang tumbuh di kepalanya, ia tidak senang dengan Dharma dan menyebabkan turunnya kualitas Dhamma di Tibet. Tetapi walaupun Dharma mengalami penyimpangan, namun Dharma tetap eksis—hanya tidak semurni sebelumnya. Dibutuhkan waktu sekitar enam puluh tahun untuk mengembalikan ajaran yang telah mengalami penyimpangan itu kembali ke ajaran murni. Proses ini kemudian dikenal sebagai penyebaran Dharma yang kedua ke Tibet.

Proses pemurnian ajaran terjadi di bagian barat Tibet, di kerajaan Guge, di sana tinggal Raja Tibet, Lha Lama Yeshe Ö, dan keponakannya Jangchub Ö. Mereka memutuskan untuk mengundang seorang guru yang memiliki pengetahuan luas dan realisasi tinggi, dari biara India termasyur, Vikramashila, untuk menyebarkan Dharma di Tibet. Ketika mereka menyelidiki siapa yang paling terpelajar dan memiliki realisasi tinggi, mereka menemukan bahwa Atisha merupakan orang yang terbaik untuk diundang.

Tetapi sebelum Lha Lama Yeshe Ö meminta Atisha untuk datang dari wihara monastik Vikramashila ke Tibet, Lha Lama Yeshe Ö harus mencari emas untuk membuat persembahan yang layak, jadi dia pergi ke tempat yang bernama Garlog untuk mencari emas. Akan tetapi, sebelum dia menyelesaikan misinya, Penguasa di Garlog menjebloskan dia ke penjara, dan dia meninggal di sana. Dengan begitu, Lha Lama Yeshe Ö mengorbankan dirinya untuk membawa Atisha ke Tibet.

Kemudian Jangchub Ö mengirimkan utusannya ke India untuk mengundang Atisha ke Tibet. Ketika dia bertemu Atisha, Jangchub

Ö menjelaskan bagaimana Dharma telah merosot selama pemerintahan Langdarma dan bagaimana ajaran murni sudah tidak ada lagi di Tibet. Jangchub Ö meminta Atisha memberikan ajaran dasar mengenai perlindungan, bodhicitta dan sebagainya, yang tidak mereka ketahui. Oleh karena itu, Atisha menuliskan ajaran yang indah, Cahaya Penerang Jalur Menuju Pencerahan. Tulisan ini berlandaskan Prajnaparamita yang diajarkan oleh Buddha Sakyamuni dan naskah tersebut bukan hanya sumber ajaran lam-rim Gelug, tetapi juga sumber dari Aliran Buddhis Tibet lainnya, yang mempraktikan metode bertahap menuju pencerahan dan sering mengutip naskah tersebut dalam ajaran Dharma aliran mereka.

Setelah membangkitkan bodhicitta, seperti di atas, tugas kita adalah untuk mencapai pencerahan. Sekarang, walaupun kita mungkin berpikir bahwa hidup dalam samsara adalah menyenangkan, kenyataannya sebenarnya hidup seperti itu tidak menyenangkan. Tidak ada kebahagiaan sejati dalam samsara. Pencerahan hanya dapat dicapai dengan melalui praktik Dharma. Oleh karena itu, kita harus mempraktikkan Dharma.

Jika membahas tentang ajaran secara umum, ada dua jenis: Buddhadharma dan ajaran dari luar[2] yang didasarkan pada kepercayaan yang salah (pemahaman yang berlawanan dari Buddhadharma). Dengan mengikuti ajaran non buddhis yang seperti itu, Anda bisa terlahir ke alam yang mana saja dalam samsara, mulai dari alam-alam rendah, sampai alam tertinggi di samsara, yaitu di empat alam Brahma

2.Skt. *Tirthika*; Tib. *mu tegs pa*; secara harfiah berarti berpijak pada ambang penyeberangan menuju pencerahan, istilah ini merujuk pada 6 aliran bukan buddhis yang berkembang pada zaman Buddha yaitu 1. Purna Kashyapa, 2. Maskarigoshaliputra, 3. Sanjayivairatthiputra, 4. Ajitakeshakambala, 5. Kahudakatyaputra, 6. Nirgrantha Lainitputra

tanpa bentuk yang tertinggi, tetapi Anda tidak akan pernah terlepas dari derita.

Dalam Buddhadharma juga ada dua bagian: Pratimokshayana (Hinayana)[3] dan Mahayana. Dengan mengikuti ajaran Pratimokshayana, Anda dapat terbebas dari samsara namun tidak dapat menuju pencerahan sempurna. Untuk mencapai pencerahan, Anda butuh ajaran Mahayana. Di dalam Mahayana ada ajaran yang diucapkan langsung oleh Buddha dan ada yang dituliskan kemudian oleh para pengikutnya, pandit[4] India, termasuk enam ornamen[5] dan dua guru utama[6], dan guru besar dari Tibet.

Jadi, *Lam-dron,* Ajaran yang akan dibahas di sini, dituliskan oleh pandit Dipamkara Shrijnana. Tentang apakah ajaran itu? Ajaran ini merupakan ekstrak dari sutra *Ornamen Manifestasi Realisasi Jernih Maitreya*[7] dan menjelaskan tiga tingkatan ajaran: jalur untuk praktisi yang memiliki wawasan yang kecil, menengah dan yang memiliki wawasan yang luas, penekanan pada wawasan yang terakhir.

3.Skt. *Pratimokshayana*; Tib. *so sor thar pa'i theg pa*; pembebasan dari samsara (nirvana) melalui jalur Sravakabuddha (Arahat) dan Pratekyabuddha

4.Seseorang yang ahli dalam spiritual dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

5.Tib. *'dzam gling mdzes pa'i rgyan drug;* Enam ornamen yang memperindah jambudvipa, Enam orang guru besar India yang memberikan kontribusi besar pada perkembangan ajaran Buddha setelah Buddha Mahaparinirvana; mereka adalah Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubhandu, Dignaga, dan Dharmakirti

6.Shakyaprabha dan Gunaprabha

7.Skt. *Abhisamayalamkara*; Tib. *mngon par rtogs pa'i rgyan*; karya (sastra) ini merupakan komentar dari Prajnaparamita Sutra, naskah ini diberikan oleh Maitreya kepada Asanga. Oleh karena itu judul lengkap dari karya ini dalam bahasa Sanskerta adalah *Abhisamayalamkara nama prajnaparamito upadesha shastra*

Uraian Syair

Naskah tersebut dibuka dengan judul ajaran dalam bahasa Sanskerta, yang dalam bahasa Tibet berbunyi *Jang-chub lam-gyi dron-ma* dan bagian selanjutnya merupakan penghormatan kepada Manjushri[8].

1. Syair pertama mengandung tiga hal. Pertama adalah penghormatan kepada Tiga Permata: Para Buddha dari tiga masa, ajaran lisan dan realisasinya, dan sangha – orang-orang yang telah bertekad menjalani jalur yang tak tergoyahkan dan mulia. Kedua, Atisha menyebutkan muridnya yang berbudi luhur, Jangchub Ö, memohonnya untuk memberikan ajaran. Ketiga, Atisha berjanji atau bertekad untuk menuliskan ajaran ini, Cahaya penerang jalur menuju pencerahan atau disebut *Lam-dron.*

2. Dalam syair kedua, Atisha mengungkapkan topik yang akan dia tuliskan yaitu tentang: Jalur bertahap bagi mereka yang berwawasan kecil, menengah, dan besar. Topik ini juga yang dipaparkan oleh Lama Tsong Khapa dalam karyanya, Lamrim versi pendek, menengah, dan luas. Praktik bertahap dari tiga jenis praktisi tersebut.

3. Dari tiga tingkat praktisi, pertama-tama Atisha menjelaskan tentang jalur bertahap untuk mereka yang berwawasan kecil. Praktisi demikian memiliki pandangan, "Apapun penderitaan atau kebahagiaan yang saya alami dalam kehidupan ini. Saya harus menghindari kelahiran kembali ke alam yang lebih rendah dan meraih kelahiran ke alam yang lebih tinggi." Dengan pikiran seperti itu, praktisi berwawasan kecil menjauhkan diri dari perbuatan negatif dan berbuat baik.

8.Tib. *Manjushri*; Tib. *'jam dpal*; atau Skt. *Manjughosa*; Tib. *'jam dpal dbyangs*; secara harfiah **'jam** berarti lembut dan **dpal** berarti keagungan; **dbyangs** berarti alunan suara; *Manjushri* merupakan Bodhisatwa perwujudan pengertian tertinggi

4. Orang berwawasan menengah ini tidak hanya ingin terhindar dari penderitaan tiga alam kehidupan yang rendah, tapi juga ingin terhindar dari ketiga alam kehidupan yang lebih tinggi; bahkan seluruh kehidupan dalam *samsara*[9]. Praktisi seperti itu menjauhkan diri dari perbuatan negatif untuk membebaskan diri mereka sendiri dari samsara, tanpa banyak memikirkan kepentingan makhluk lainnya.

5. Jadi, siapakah orang-orang yang berwawasan besar? Mereka adalah orang-orang yang setelah memahami penderitaannya sendiri, mengerti bahwa penderitaan tersebut juga dialami oleh makhluk lain dan kemudian membangkitkan tekad mulia untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk.

6-11. Ada enam latihan persiapan. Pertama, membayangkan ladang kebajikan dan memberikan persembahan. Kemudian bersujud dan memohon perlindungan pada tiga permata. Setelah itu, membangkitkan cinta kasih terhadap makhluk lainnya dengan merenungkan penderitaan kematian, penuaan, sakit, dan kelahiran kembali serta tiga penderitaan dan penderitaan samsara secara menyeluruh. Dengan cara ini, bangkitkan bodhicitta.

12-17. Membangkitkan aspirasi untuk mencapai pencerahan sangat penting dan manfaatnya dijelaskan dalam Sutra yang disebut Gandhavyuha Sutra[10]. Atisha juga mengutip tiga sajak dari sutra lainnya, *Sutra yang dimohon oleh Viradatta*[11] untuk menjelaskan bodhicitta lebih dalam lagi.

9.Skt. *samsara*; Tib. *'khor ba*; batin yang terkontaminasi oleh racun mental dan ketidaktahuan, terlempar ke dalam siklus berputar lahir dan mati dari satu kehidupan ke kehidupan selanjutnya.

10.Skt. *Gandhavyuha sutra*; Tib. *sdong po'i bkod pa'i mdo*; bab terakhir dari Avatamsaka Sutra berjudul Gandavyuha sutra, menceritakan seorang pemuda bernama Sudhana yang mendapat petunjuk mencari guru dari beberapa bodhisatwa seperti Manjushri, Maitreya, dan Samantabhadra. Gandavyuha Sutra juga bisa dilihat di Borobudur

11.Skt. *Viradatta-grha-patipariprccha-nama-sutra*; Tib. *dpas byin gyis zhus pa'i mdo*.

18-19. Ada dua tipe bodhicitta, pengembangan dan tertinggi. Bodhicitta pengembangan dibagi menjadi dua kategori, yang pertama adalah bodhicitta aspirasi—ingin mencapai pencerahan untuk kebaikan semua makhluk, dengan berpikir, "Tanpa mencapai pencerahan, saya tidak dapat memberi pencerahan kepada makhluk yang lain"—dan yang kedua adalah bodhicitta pelaksanaan, benar-benar mengikuti jalur bodhisatwa dengan melaksanakan etika (sila) bodhisatwa dan terjun dalam aktivitas bodhisatwa, dengan berpikir, "Untuk melakukan perbuatan positif dan menjauhkan diri dari perbuatan negatif, saya akan melatih enam paramita[12] (kesempurnaan)."

20-21. Naskah ini menjelaskan bahwa, untuk mempraktikkan bodhicitta pelaksanaan, kita seharusnya menerima penahbisan bodhisatwa, tapi agar dapat melakukan ritual tersebut, kita perlu menerima salah satu dari tujuh jenis penahbisan *pratimoksha,* seperti *gelong*[13], *gelongma*[14], *getsul*[15], *getsulma* dan sebagainya. Jadi, idealnya, kita

---

12.Skt. *Sad Paramitha; Tib. pha rol tu phyin pa bdrug;* Enam Penyempurnaan yang terdiri dari kedermawanan, sila, kesabaran, semangat, konsentrasi, dan pengertian mendalam

13.Skt. Bhiksu; Tib. *dge slong*; seorang pria yang dinyatakan layak menerima penahbisan penuh sesuai dengan beberapa prosedur, berkomitmen menaati peraturan pratimoksha (Vinaya).

14.Skt. Bhiksuni; Tib. *dge slong ma*; seorang wanita dinyatakan layak menerima penahbisan penuh sesuai dengan beberapa prosedur, berkomitmen menaati peraturan pratimoksha (Vinaya), aliran Dharmagupta yang hingga saat ini masih memelihara silsilah penahbisan bhiksuni.

15.Skt. *Shramanera* / *Sharamaneri*; Tib. *dge tshul* / *dge tshul ma*; seorang pria atau wanita yang menerima penahbisan lebih tinggi dari umat biasa (upasaka / upasika) , dalam tradisi Mulasarvastivada (Aliran yang menyebar di Tibet) seorang sharamanera atau sharamaneri memiliki 36 sila, terdapat empat sila utama yang mana apabila seseorang melanggarnya maka dia tidak dianggap sebagai shramanera atau sharamaneri lagi, kemudian 32 sila sekunder yang harus ditaati yang mana apabila terjadi pelanggaran maka bisa melakukan pengakuan pada setiap bulan gelap dan terang (uposatha)

seharusnya menerima salah satu penahbisan itu sebelum menerima komitmen (Tekad) bodhisatwa, namun para bijaksana mengatakan bahwa secara umum, mereka yang menghindari perbuatan negatif dan melakukan perbuatan baik dapat mewujudkan bodhicitta, walaupun mereka tidak menerima etika pratimoksha (Pratimoksha sila).

22. Bodhicitta aspirasi dapat dibangkitkan tanpa bergantung pada seorang Lama[16], sebaliknya bodhicitta pelaksanaan bergantung pada seorang Lama. Untuk menemukan seorang Lama yang bisa memberikan komitmen bodhisatwa kepada kita, maka kita perlu mengetahui kualifikasi Lama itu seperti apa.

23-24. Pertama-tama, seorang Lama harus mengetahui segala sesuatu tentang seremoni (upacara) pemberian komitmen bodhisatwa dan bagaimana mewariskannya kepada seseorang. Lebih jauh lagi, Lama tersebut juga melaksanakan komitmen bodhisatwa dalam kehidupan sehari-harinya dan memiliki belas kasih terhadap muridnya. Lama seperti itu yang perlu kita temukan jika kita ingin menerima komitmen bodhisatwa. Tetapi, apa yang perlu dilakukan apabila kita tidak menemukan seorang Lama yang memiliki kualifikasi seperti itu? Atisha kemudian menjelaskan apa saja yang harus dilakukan.

25-31. *Sutra Ornamen Tanah Suci Manjushri* menjelaskan bagaimana pada zaman dahulu Manjushri membangkitkan bodhicitta. Hal itu juga bisa kita lakukan. Visualisasikan ladang kebajikan dan semua Buddha, kemudian dengan kehadiran para Buddha dan ladang kebajikan, bangkitkan bodhicitta, tekad untuk mencapai pencerahan.

16.Skt. Guru; Tib. *bla ma;* secara harfiah berarti ‘berat’ atau ‘sanggup mengangkat beban berat’, jadi guru berarti seseorang yang memiliki berbagai kualitas baik sehingga memiliki bobot (berat)’ atau seseorang yang memiliki kemampuan untuk membawa murid ikut serta dalam perjalanan spiritual.

Kemudian, bertekad, “Saya mengundang semua makhluk ikut menikmati kebahagiaan agung dari pembebasan dan pencerahan. Saya berupaya untuk tidak akan marah, serakah, iri hati, dan sebagainya. Saya tidak akan mencelakai makhluk lain dengan cara apapun. Saya akan hidup dalam kedisiplinan murni dengan menghindarkan diri dari perbuatan-perbuatan negatif, bahkan keinginan duniawi, serta kesenangan indriawi, seperti suara-suara yang menarik dan bentuk yang indah, dan sebagainya. Saya akan meninggalkan semua itu. Seperti semua Buddha yang melaksanakan dan mempertahankan sila murni, saya juga akan melakukan hal serupa.”

“Saya tidak akan berusaha mencapai pencerahan hanya untuk diri saya sendiri saja. Walaupun membutuhkan waktu yang sangat lama untuk berupaya membantu bahkan satu makhluk saja, saya akan tetap tinggal dalam samsara untuk membantu semua makhluk mencapai pencerahan. Saya akan memurnikan alam kehidupan yang tidak murni ini, tempat di mana banyak duri, batu, dan gunung yang tidak bersahabat. Saya juga akan memurnikan tiga pintu karmaku, tubuh, ucapan, dan pikiran, dan tetap menjaga pintu-pintu itu agar tetap murni. Mulai saat ini, saya tidak akan melakukan perbuatan negatif.”

32-35. Cara terbaik untuk menjaga tiga pintu agar tetap murni adalah dengan membangkitkan bodhicitta aspirasi, melaksanakan praktik bodhicitta dan menyusuri jalur menuju pencerahan. Pelaksanaan hal tersebut sangat bergantung pada upaya melaksanakan dan mematuhi tiga tingkat etika moral— pratimoksha, bodhisatwa dan komitmen Tantra. Jika kita melakukan semuanya dengan baik, kita dapat menyempurnakan upaya kita memperoleh jasa kebajikan dan kebijaksanaan yang menembus kesunyataan.

Satu hal yang sangat membantu kita dalam pengumpulan jasa kebajikan dan kebijaksanaan yang menembus kesunyataan ini adalah kemampuan untuk mengetahui masa depan. Oleh karena itu, kita harus berusaha untuk memperoleh kemampuan supranatural[17]. Tanpa itu, kita akan seperti anak burung yang sayapnya belum berkembang dan belum memiliki bulu, dan hanya tinggal dalam sarang, tidak bisa terbang. Tanpa kemampuan supranatural, kita tidak dapat bekerja untuk makluk lainnya.

36-37. Orang yang telah memiliki kemampuan supranatural untuk melihat masa depan, jasa kebajikan yang dibuatnya dalam satu hari akan lebih banyak dibandingkan dengan jasa kebajikan yang dibuat orang tanpa kemampuan supranatural dalam seratus tahun. Oleh karena itu, untuk menyempurnakan pengumpulan jasa dan kebijaksanaan yang menembus kesunyataan dengan cepat, sangatlah penting untuk memiliki kemampuan melihat masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang.

38. Untuk memperoleh kemampuan tersebut, kita perlu mencapai konsentrasi yang terfokus[18]. Untuk itu, kita harus mengerti dengan detail metode untuk mencapai samadhi, seperti sembilan tahap, enam kekuatan, dan empat keterpusatan mental.

39. Untuk melakukan praktik meditasi konsentrasi dengan baik, kita terlebih dahulu harus memastikan bahwa kondisi yang ada sudah baik. Jika tidak, walaupun kita berlatih dengan keras selama seribu

---

17.Skt. *Abhijna*; Tib. *mgon par shes pa*; secara harfiah berarti pengetahuan atau persepsi tinggi, kemampuan batin untuk mengetahui berbagai kejadian, kemampuan tersebut mencakup kemampuan dari indera lain seperti mata, telinga, dalam konteks ini tentu saja kekuatan supranatural yang berbarengan dengan pengertian tertinggi dan spiritual.

18.Skt. *Samadhi*; Tib. *ting nge 'dzin*; konsentrasi terpusat pada satu objek, umumnya istilah ini berkaitan dengan latihan meditasi

tahun, kita tidak akan mencapai konsentrasi yang terfokus. Oleh karena itu, kita harus mencari lingkungan yang baik, tetap diam, dan menghindari pekerjaan seperti menyembuhkan penyakit dan membuat ramalan astrologi ataupun segala aktivitas yang membuat kita sibuk.

40. Metode meditasi untuk mencapai konsentrasi terfokus adalah dengan memfokuskan pikiran kita pada objek yang bajik, contohnya wujud Buddha. Kita memvisualisasikan Buddha di depan kita dan hanya berkonsentrasi pada Buddha. Dengan memfokuskan pikiran kita pada objek itu berulang kali, kemampuan kita untuk mempertahankan objek tesebut dalam pikiran kita akan makin meningkat dan kita akan mampu mempertahankan objek tersebut dalam pikiran kita untuk waktu yang lebih lama. Melalui praktik yang berkesinambungan ini, kita akan mendapatkan ketenangan batin stabil[19], dan konsentrasi yang terfokus pada satu objek. Dengan demikian, maka kita akan mendapatkan "kemampuan supranatural", kemampuan untuk melihat masa yang akan datang dan sebagainya.

41-43. Tapi, bukan itu tujuan utamanya. Selanjutnya kita harus mempraktikkan meditasi pengertian mendalam[20]. Tanpa pengertian mendalam, konsentrasi yang terfokus tidak dapat menghilangkan ketidaktahuan[21]. Untuk mengikis dua tingkat kebingungan–

19.Skt. *Shamatha*; Tib. *zhi gnas*; secara harfiah berarti berdiam dalam kedamaian, keadaan yang merupakan hasil dari latihan meditasi menenangkan batin melalui istirahat, meditasi menggunakan objek, batin yang tenang menghasilkan konsentrasi (samadhi) yang bisa menembus objek sehingga melahirkan pengertian mendalam

20.Skt. *Vipashyana*; Tib. *lhag mthong*; **vi** berarti spesial atau ekstra, dan pasyhana berarti melihat atau pandangan yang berarti pengertian, jadi vipashyana adalah pengertian spesial (dalam, unggul, menembus)

21.Skt. *Klesha*; Tib. *nyon mongs*; emosi negatif, nafsu keinginan, kebencian, dan lain-lain; semua jenis emosi negatif yang bersifat mengganggu batin, menyebabkan batin tidak stabil dan merasa tidak nyaman

kebingungan karena ketidaktahuan[22] dan kebingungan yang mencegah kita mengerti pengetahuan tertinggi[23]– kita harus mencapai pengertian mendalam tentang konsep tanpa aku[24]. Pencapaian pengertian tersebut, juga bergantung pada pencapaian metode seperti belas kasih dan lainnya. Merupakan suatu kekeliruan apabila kita hanya melatih pengertian mendalam[25] tanpa metode[26]. Dengan hanya melatih pengertian mendalam tanpa metode akan mendorong kita menuju pembebasan individu saja, atau nirvana yang lebih rendah. Begitu pula dengan hanya mempraktikkan metode tanpa pengertian mendalam, juga merupakan kekeliruan yang akan menyebabkan kita tetap berada dalam samsara.

44-46. Buddha mengajarkan bahwa dari keenam paramita, paramita yang terakhir merupakan jalur melatih pengertian mendalam dan lima paramita lainnya—dana, moralitas, kesabaran, usaha, dan konsentrasi—adalah jalur melatih metode, atau cara yang mahir. Pertama-tama, kita sebaiknya memeditasikan metode, kemudian

22.Skt. *Kleshavaranam*; Tib. *nyon mongs pa'i sgrib pa*; ketidaktahuan sebagai penghalang, hanya dimiliki oleh makhluk dalam samsara, mereka yang telah mencapai bodhisatwa bumi tingkat pertama (Dharsana-marga) disebut sebagai Arya, sudah terbebas dari penghalang ini, penghalang ini menutupi makhluk tersebut sehingga tidak bisa melihat realitas sebagaimana adanya

23.Skt. *Jneyavaranam*; Tib. *shes bya'i sgrib pa*; penghalang berupa ketidakmampuan mengerti fenomena secara menyeluruh

24.Skt. *Nairatmya*; Tib. *bdag med*

25.Skt. *Prajna; Tib. shes rab;* '**pra'** berarti tertinggi, terbaik, dan '**jna'** berarti pengetahuan, pengertian; jadi '**prajna'** memiliki makna mengerti dan mengetahui secara sadar dan tepat, kemampuan untuk memilah dengan tepat, pengertian tertinggi tentang realitas sebagaimana adanya

26.Skt. *Upaya*; Tib. *thabs*; secara harfiah berarti metode, cara, teknik dalam menyelesaikan suatu aktivitas, dalam konteks istilah dalam kalimat tersebut merupakan kemanunggalan *Upaya* dan *Prajna;* berbeda dengan istilah *upayakausalya* yang sering diketemukan dalam sutra mahayana, *Upayakausalya* berarti kemampuan handal dalam melakukan pendekatan terhadap suatu situasi maupun aktivitas, penjelasan detail bisa di lihat dalam *Arya-upayakaulsaya-sutra*

pengertian mendalam, setelah itu penggabungan metode dan pengertian mendalam. Dengan mempraktikkan keduanya, kita akan mencapai pencerahan. Namun, dengan mempraktikkan pengertian mendalam tentang tanpa aku saja, kita tidak akan mencapai pencerahan.

47-49. Menyadari bahwa lima agregat[27], dua belas sumber[28] dan delapan belas komponen adalah kosong akan eksistensi diri, dikenali sebagai kebijaksanaan tinggi. Ada eksistensi[29] dan non eksistensi; penghasil keadaan eksistensi maupun keadaan non eksistensi juga tidak ada, begitu juga tidak ada penghasil *keduanya* yakni keadaan eksistensi dan keadaan non eksistensi, demikian pula, penghasil dari *bukan* keadaan eksistensi dan *bukan* keadaan non eksistensi, juga tidak ada. Itu adalah satu bentuk logika negasi[30] penghasil keduanya yakni keadaan eksistensi maupun keadaan non eksistensi. Ada pula bentuk logika negasi penghasilan sesuatu berasal dari pihak aku, pihak lain, kedua pihak, atau bukan kedua pihak (bukan pihak aku maupun pihak lain), yang disebut sebagai empat ekstrem. Tujuan utama yang ingin diketahui dengan jelas adalah bahwa tiada eksistensi diri. Hal tersebut dapat ditemukan pada baris pertama dari penalaran logis, yang menegasi penghasil keadaan eksistensi dan keadaan non eksistensi, dan melalui penalaran logis kedua untuk menegasikan penghasil dari empat ekstrem.

27. Skt. *Panca-skandha*; Tib. *phung po lnga*; lima agregat (satuan yang terbentuk oleh elemen yang terhimpun dalam satu kelompok), terdiri dari agregat bentuk, perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk mental, dan kesadaran.
28. Skt. *Ayantana*; Tib. *skye mched bcu gnyis*; secara harfiah berarti sumber, Buddha menyebutkan bahwa ayatana itu seperti pintu, melalui pintu inilah berbagai perasaan muncul, dua belas sumber adalah mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, batin, bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan, dharma.
29. Eksistensi berarti hal berada atau keberadaan
30. Negasi berarti penyangkalan

50-51. Itu juga dapat ditemukan melalui baris ketiga dari penalaran untuk menguji apakah sesuatu itu tunggal atau jamak. Beberapa penalaran itu dijabarkan oleh Nagarjuna di dalam *"Tujuh puluh Stanza tentang Shunyata*[31]*"* dan di teks lainnya, seperti Risalah[32] Jalur Tengah[33].

52-54. Penjelasan mendalam tentang hal tersebut dapat ditemukan dalam naskah tersebut, namun di sini hal-hal ini disebutkan hanya untuk mendukung latihan meditasi. Memeditasikan non-eksistensi-diri dari sang aku dan non-eksistensi-diri dari semua fenomena lain, meditasi demikian merupakan meditasi pada *shunyata*. Ketika kebijaksanaan yang menyadari kekosongan menganalisis subjek dan objek, kebijaksanaan tersebut tidak menemukan eksistensi diri di dalam kedua hal tersebut. Demikian juga, kebijaksanan itu tidak dapat menemukan eksistensi diri di dalam kebijaksanaan *shunyata*. Dengan demikian, kita menyadari sifat *shunyata* dari segala hal, bahkan kebijaksanaan *shunyata* itu sendiri.

55-58. Karena dunia ini dibentuk oleh persepsi keliru, atau berbagai pemikiran diskursif[34], apabila kita memberantas penciptanya -persepsi keliru- kita mencapai pembebasan. Buddha mengatakan bahwa persepsi keliru yang menyebabkan kita jatuh ke dalam samudera samsara. Oleh karena itu, yang harus dihindari adalah persepsi keliru,

---

31.Skt. *Shunyata-saptatikarika*; Tib. *stong pa nyid bdun bcu pa'i tshig le'ur bya pa*; karya yang terdiri dari 70 stanza yang menjelaskan tentang Shunyata.
32.Risalah berarti karangan singkat, atau sastra.
33.Skt. *Madhyamika-shasta*; Tib. *dbu ma'i bstan bcos*;
34.Skt. *Vikalpa*; Tib. *rnam rtog*; pemikiran diskursif (bertebaran tidak menentu arah dan tidak saling menyambung), proses pemikiran dualistik yang terbungkus dengan erat dalam batin. **Rnam-pa** berarti pemikiran yang muncul berasal dari **rtog-pa** sensori yang dapat ditangkap pintu indera, oleh karena itu disimpulkan sebagai pemikiran dualistik yang bersentuhan dengan berbagai objek sensori yang ditangkap oleh indera manusia

tetapi kesunyataan dari persepsi keliru, yang bagaikan langit, bagaikan ruang kosong, merupakan hal yang harus dipraktikkan. Dengan mencapai ini, kita dapat melihat sifat dari eksistensi yang sesungguhnya. Oleh karena itu, praktik bodhisatwa adalah untuk menjauhi persepsi keliru dan dengan demikian mencapai batin tanpa persepsi keliru. Melalui berbagai penalaran yang berbeda – dengan menyadari kesunyataan dari eksistensi yang dihasilkan dan eksistensi inheren[35] – kita dapat menghindari persepsi keliru dan mencapai kebijaksanaan dari *shunyata*.

59. Kemudian kita dapat mencapai level-level yang berbeda dari jalur persiapan[36], jalur kedua dari lima jalur[37]. Kemudian kita dapat mencapai empat tingkat lain dari jalur ini dan secara berangsur-angsur sepuluh *bhumi*[38], atau tingkat bodhisatwa. Akhirnya, kita menembus tingkat kesepuluh, yaitu pencerahan itu sendiri.

35.Inheren berarti berhubungan erat dengan; tidak dapat diceraikan; yang menjadi sifatnya.

36.Skt. *Prayogamarga*; Tib. *sbyor lam*, secara harfiah berarti jalur penghubung (bukan jalur persiapan, kekeliruan penggunaan istilah terjadi secara umum, dan diikuti oleh penerjemah lainnya), prayogamarga merupakan penghubung dari jalur pertama (shambaramarga) dan jalur ketiga (darshanamarga) .

37.Skt. *Pancamarga*; Tib. *lam lnga*; secara harfiah berarti lima jalur, praktisi mahayana melalui lima jalur, penjelasan detil tentang lima jalur terdapat dalam Prajnaparamita-sutra, ketika Buddha memutar roda dharma kedua, lima jalur ini terdiri dari sambharamarga (jalur pengumpulan), prayogamarga (jalur penghubung), darshanamarga (jalur penglihatan atau jalur pengertian mendalam), bhavanamarga (jalur pengembangan melalui upaya perenungan), ashaikshamarga (jalur tidak perlu belajar lagi)

38.Skt. *Dhasabhumi*; Tib. *sa bcu*; secara harfiah berarti sepuluh bumi (landasan), seorang bodhisatwa akan melalui *pancamarga* dan *dhasabhumi* untuk merealisasi pencerahan tertinggi (Skt. *Samyaksambodhi*), representasi landasan borobudur yang memiliki 10 tingkat merupakan *dhasabhumi* dan stupa induk merupakan *samyaksambodhi*

60-67.Setelah menyadari shunyata sepenuhnya, kita juga dapat memperoleh realisasi umum tantra, seperti empat kekuatan dari ketentraman, kemarahan, kendali, dan bertambah banyak, dan pencapaian lainnya, seperti telah menjadi wadah yang sesuai. Telah menjadi wadah yang sesuai berarti seseorang telah melakukan meditasi tertentu dalam retret yang panjang, dan jika kita berhasil, kita akan memiliki kemampuan khusus sehingga bahkan hanya dengan menempelkan mulut kita pada wadah yang terbuka dan mengatakan sesuatu seperti, " Semoga saya menjadi raja negara ini." permintaan kita bisa dipenuhi.

Atau kita bisa memperoleh kekuatan tantrik dari "obat mata"[39]. Jika kita mencapai ini, hanya dengan mengoleskan obat salep spesial itu ke dalam mata kita, kita dapat melihat barang-barang berharga seperti emas, batu permata dan sebagainya walaupun terletak ratusan mil di bawah permukaan bumi; tidak peduli sejauh apapun barang-barang tersebut, kita dapat melihatnya.

Melalui praktik tantra, kita bisa mencapai pencerahan tanpa mengalami berbagai kesulitan berat. Jalur pencerahan tantrik adalah melalui kebahagiaan; jalur lainnya berat, dan melalui praktik yang keras.

39.Tib. *mig sman*; obat mata, salah satu dari delapan pencapaian (skt. Hastasiddhi; Tib. *thun mong gi ndgos sgrud brgyad*)

40.Tib. *gsang sngags kyi rgyud sde bzhi*; secara harfiah berarti empat kelompok mantra rahasia yaitu kriyatantra, caryatantra, yogatantra, anuttarayogatantra

41.Skt. *kriyatantra*; Tib. *bya ba'i rgyud*; praktik tantra yang menaruh perhatian penuh pada aktivitas eksternal dan kemurnian dari praktik tersebut

42.Skt. *Caryatantra*; Tib. *spyod pa'i rgyud*; praktik tantra yang menaruh perhatian sama rata terhadap aktivitas internal dan eksternal

43.Skt. *Yogatantra*; Tib. *rnal byor gyi rgyud*; praktik tantra yang menaruh perhatian pada aktivitas internal

44.Skt. *Annuttarayogatantra*; Tib. *rnal byor bla ma med pa'i rgyud*; Tantra tertinggi, merupakan kemanunggalan (unifikasi) tertinggi

Ada empat level yang berbeda di tantra[40]: aksi[41], pelaksanaan[42], yoga[43], dan yoga tantra tertinggi[44]. Pertama-tama kita harus menerima inisiasi[45]. Untuk itu, kita harus memberikan persembahan materi dengan rasa hormat yang tinggi, meminta kepada guru kita untuk memberikan inisiasi. Jika guru bersedia, maka beliau akan memberi kita inisiasi. Setelah mendapatkan inisiasi, kita akan mendapatkan kesempatan baik untuk mencapai pencerahan dan realisasi tinggi lainnya.

Dalam yoga tantra tertinggi, ada empat inisiasi[46] yang berbeda: vas, rahasia, kebijakasanaan pengertian mendalam dan inisiasi kata-kata mulia, yang mana guru memberikan uraian atau bukti melalui penjelasan lisan.

Untuk mendapatkan uraian tentang tantra, pertama-tama Anda harus mendapatkan inisiasi. Tanpa inisiasi, Anda tidak dapat menerima ajaran tantra. Anda juga tidak dapat melakukan puja api[47] atau memberikan ajaran tantra.

45.Skt. *Abhisheka*; Tib. *dbang bskur*; secara umum berarti penganugerahan kekuatan dalam bentuk izin dan otoritas mempraktikkan vajrayana sesuai instruksi guru.

46.Skt. *Catvaryabhisheka*; Tib. *dbang bzhi*; secara harfiah berarti empat jenis inisiasi yaitu inisiasi vas (Tib. *bum dbang*), inisiasi rahasia (Tib. *gsang dbang*), inisiasi kebijaksanaan pengertian mendalam (Tib. *shes rab yes shes kyi dbang bskur*), inisiasi kata-kata mulia (Tib. *tshig dbang rin po che*).

47.Skt. *Homa*; Tib. *sbyin sreg*; ritual yang berasal dari India kuno, terutama dari praktisi brahma yang berlatih dalam veda, ritual ini diadopsi oleh buddhis. Ritual ini mempergunakan api sebagai medium untuk membakar persembahan kepada dewa (Agnideva). Ritual ini ada dalam tantra dan dibawa oleh para guru-guru besar ke Tibet.

48.Skt. *Sthavira*; Tib. *gnas brtan*; secarah harfiah berarti sesepuh atau tetua, istilah yang disebutkan dalam Vinaya pitaka untuk merujuk kepada seseorang monastik senior yang memiliki latihan dan pengetahuan mendalam. Oleh karena itu, dia dihormati secara alami

68. Di dalam syair terakhir, Atisha menutup tulisannya dengan mendeskripsikan dirinya sebagai seorang sesepuh[48], seorang monastik yang telah menjalankan peraturannya selama dua belas tahun; dan belum pernah melakukan pelanggaran secara moral, atau istilah itu bisa merujuk kepada seorang monastik senior. Beliau menjelaskan bahwa ia memberikan penjelasan singkat tentang jalur bertahap menuju pencerahan ini atas dasar permohonan dari muridnya yang berbudi luhur, Jangchub Ö.

Kesimpulan

Setiap ajaran Lam rim selalu merujuk kembali pada teks ini, Cahaya Penerang Menuju Jalur Pencerahan — tidak peduli asal ajaran tersebut dari tradisi Buddhisme Tibet yang mana — Nyingma, Kagyu, Sakya, atau Gelug. Merujuk pada apakah naskah ini? Naskah tersebut jika dirujuk kembali, berasal dari prajnaparamita yang dibabarkan oleh Buddha. Dalam hal naskah prajnaparamita terdapat uraian lengkap, sedang dan singkat, namun pembabar semua naskah tersebut tetap sama, yaitu Buddha. Oleh karena itu, teks lam-rim bersumber dari ajaran Buddha.

Jika Anda ingin memahami Lam-rim dengan baik, Anda harus mempelajarinya seekstensif mungkin. Jika Anda memahami lam-rim dengan baik, Anda akan mengerti Cahaya Penerang Menuju Jalur Pencerahan. Setelah Anda mengerti, Anda seharusnya mengajarkannya pada seluruh dunia.

Ada banyak aspek dalam tradisi Mahayana, tetapi secara umum mengandung pengetahuan yang agung. Ajaran utamanya, bagaimanapun juga, ajaran dasarnya, adalah menaruh perhatian terhadap makhluk lainnya, bekerja untuk makhluk lainnya, memberikan manfaat kepada makhluk lainnya. Pengikut

Pratimoksayana terutama hanya memikirkan penderitaannya sendiri , untuk melepaskan diri dari samsara, mereka berlatih dalam tiga latihan yang tinggi[49]: tingkah laku yang tinggi, konsentrasi yang tinggi, dan pengertian mendalam yang tinggi. Ada banyak cara untuk menjelaskan bagaimana Mahayana memiliki kondisi yang berbeda dan lebih tinggi dibandingkan Pratimokshayana, tapi perbedaan utamanya adalah bahwa praktisi Mahayana lebih berkonsentrasi pada cara bekerja untuk kesejahteraan makhluk lain daripada diri sendiri.

Manusia pada zaman sekarang mungkin memiliki niat untuk membantu orang lain, tetapi praktisi Mahayana tidak hanya memberikan manfaat pada orang lain tetapi juga makhluk-makluk neraka yang menderita, peta, hewan dan setiap makhluk hidup lainnya. Tidak ada makhluk yang tidak pernah menjadi ibu kita – semua makhluk pernah menjadi ibu kita berkali-kali hingga tak terhitung banyaknya – sehingga kita harus memikirkan kesejahteraan mereka, berharap mereka menjadi tercerahkan secepat mungkin. Jadi, ini adalah perbedaan yang mendasar antara Pratimokshayana dan Mahayana, yang mana Mahayana lebih memperhatikan makhluk lainnya daripada dirinya sendiri, lebih spesifik lagi, mengharapkan semua makhluk tercerahkan. Itulah perbedaan mendasarnya.

Sangat baik jika Anda mempelajari ajaran Mahayana yang luas dan dalam, merenungkannya, menganalisis dengan sungguh-sungguh, dan Anda perlu melanjutkan aktivitas itu. Secara umum, ada banyak agama di dunia dan semua orang berpikir ajaran dari agama mereka adalah yang paling baik. Tetapi hanya dengan mengatakan bahwa agama saya adalah agama yang terbaik tidak berarti bahwa hal itu

49.Skt. *Trishrah-shikshah*; Tib. *bslab pa gsum*; Secara harfiah berarti tiga latihan tinggi yaitu Sila (Tib. *tshul khrim*), Samadhi (Tib. *ting nges ‘dzin*), dan Prajna (Tib. *shes rab*).

benar adanya, pernyataan itu tidak ada artinya. Oleh karena itu, hanya mengatakan bahwa Buddhadharma adalah ajaran yang terbaik di dunia tidak berarti bahwa Buddhadharma memang ajaran yang terbaik. Akan tetapi, ada banyak alasan-alasan masuk akal yang dapat digunakan untuk membuktikan bahwa Buddhadharma, kenyataannya, memang adalah yang terbaik.

Sebagai contoh, menerima dan mempraktikkan bodhicitta sangat berbeda dengan tidak menerima dan mempraktikkan bodhicitta. Dalam hal itu saja (menerima dan mempraktikkan bodhicitta), ada perbedaan yang besar antara Buddhadharma dan agama lainnya; fakta bahwa adanya latihan bodhicitta menunjukkan bahwa Buddhadharma lebih tinggi daripada agama lainnya, Buddhadharma adalah yang terbaik. Buddhadharma juga mengajarkan tentang hubungan saling ketergantungan dan kesunyataan; hal demikian menjelaskan hubungan saling ketergantungan itu ada, ada di saat ini juga. Jadi, bukan hanya dalam tingkah laku tapi juga dalam pandangan, Buddhadharma sangat berbeda dengan agama lainnya. Ada banyak cara untuk membuktikan ini.

Bagaimanapun, semakin banyak anda mempelajari Buddhadharma, anda akan menyadari bahwa Buddhadharma akan terasa makin mendalam, anda akan menyadari bahwa Buddhadharma memiliki makna yang sangat mendalam. Itu adalah sifat yang khas untuk Buddhadharma. Sedangkan ajaran lainnya, semakin banyak anda belajar, maka ajaran itu akan menjadi semakin dangkal.

Jika Anda mengerti apa saja yang saya ajarkan di sini, simpan itu dalam pikiranmu dan jadikanlah itu sebagai dasar latihanmu. Ketika Anda telah mengerti lebih banyak lagi, simpanlah pengertian itu sebagai fondasi dan bangunlah praktikmu berdasarkan pengertian

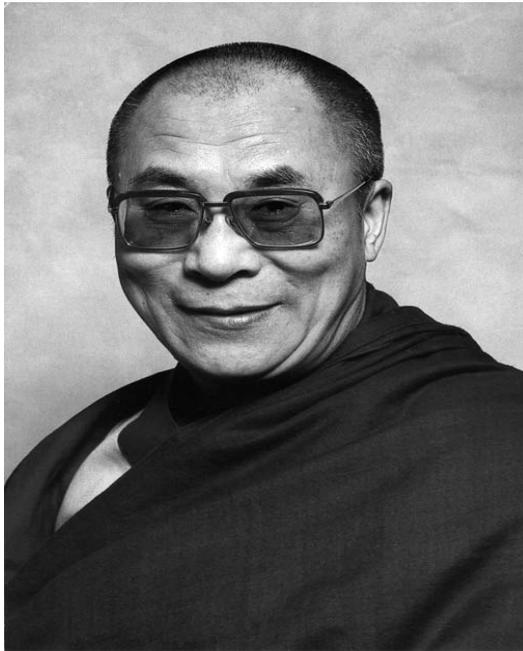
tersebut. Dengan cara seperti ini, pengetahuanmu akan terus menerus bertambah. Kemudian, bagaikan matahari yang bersinar, menyebarkan Dharma di barat.

Ada banyak negara, seperti Vietnam, yang mana Buddhadharma telah ada selama berabad-abad, tetapi tak satupun yang seperti Tibet. Di negara-negara itu, hanya ada satu aspek dari Buddhadharma, tidak semua; tetapi di Tibet, semua aspek dari ajaran bisa ditemukan–Pratimoksayana, Sutrayana, dan Vajrayana.

[Doa persembahan diucapkan dan kemudian biksu atau biksuni memberi persembahan kepada Rinpoche.]

Tolong, jangan memberikan persembahan apapun. Saya sudah cukup makan dan minum; semua yang saya butuhkan sudah tersedia. Alasan saya memberikan ajaran ini kepadamu bukan untuk menerima sesuatu tetapi semata-mata agar anda bisa berlatih dengan baik. Saya tidak membangun wihara atau memberikan persembahan kepada rupang dan sebagainya sehingga saya tidak membutuhkan uang. Saya menerima persembahan jika saya kekurangan sesuatu. Ketika saya sudah berkecukupan, saya tidak menerima persembahan, terutama dari kalangan bukan biksu atau biksuni. Pandangan saya tentang kekayaan sedikit berbeda. Kalau tidak demikian, mengajar dan mendapatkan uang seperti sedang melakukan transaksi bisnis. Mulai sekarang, saya ingin Anda praktik, tetapi jika keadaan menjadi buruk dan saya kekurangan makan atau minum, kemudian mungkin saya akan menerima sesuatu.

[Kemudian semua orang menerima pemberkatan dari Rinpoche, satu per satu.]

Yang Mulia Dalai Lama

Beliau lahir tahun 1935. Beliau merupakan pemimpin negara dan pemimpin spiritual di Tibet. Beliau dipaksa mengasingkan diri dari Tibet tahun 1959 oleh kolonisasi komunis China ilegal, hingga saat ini. Beliau telah mengilhami orang-orang Tibet, dan juga mengilhami jutaan orang di dunia. Tahun 1989, Beliau menerima hadiah Nobel Pedamaian atas usahanya untuk menemukan solusi damai terhadap perlakuan China yang kejam kepada negaranya. Beliau memberikan ajaran ini di Delhi pada awal tahun 1960, artikel ini terjemahkan oleh Losang Chopel dan Glen H. Mullin dan pertama kali dipublikasikan dalam Bahasa Inggris tahun 1981 pada *"Teachings at Tushita"*

2

UPAYA MENCARI PERLINDUNGAN DARI HATI YANG PALING DALAM

Y.M. Dalai Lama

Tujuan dari Ajaran Buddha

Menurut pandangan buddhis, batin manusia pada umumnya lemah dan menyimpang, hal ini disebabkan oleh kekaburan mental[1] dan ketidaktahuan[2] yang merupakan bawaannya. Alhasil, batin tidak mampu memandang segala sesuatu sebagaimana adanya; yang tampak adalah bayangan yang kusut dan sudah diberi arti-arti tambahan oleh ledakan emosi yang tidak stabil dan prasangka mereka sendiri.

1.Skt. *Moha*; Tib. *gti mug*; kebodohan, mental yang dipenuhi oleh kabut-kabut sehingga keadaan menjadi tidak jelas atas objek yang sedang dicerap.

2.Skt. *Klesha*; Tib. *nyon mongs*; ketidaktahuan, emosi negatif, nafsu keinginan, kebencian, dan lain-lain; semua jenis emosi negatif yang bersifat menganggu batin, menyebabkan batin tidak stabil dan merasa tidak nyaman

Tujuan dari Buddhadharma adalah untuk mengikis penyimpangan pikiran sehingga mendukung munculnya persepsi tepat. Selama kita belum mencabut persepsi keliru, maka persepsi kita tetap tidak murni; ketika kita telah mengikis habis persepsi keliru, maka kita berada pada tingkat kemampuan untuk selalu melihat kenyataan apa adanya. Kemudian, karena pada tingkat demikian, pikiran kita berada pada tingkat kebijaksanaan dan pembebasan sempurna, tubuh dan ucapan kita secara otomatis bajik. Keadaan seperti ini tidak hanya memberi manfaat kepada kita saja, namun juga orang lain dalam kehidupan ini dan kehidupan-kehidupan berikutnya. Oleh karena itu, ajaran Buddha dianggap sebagai jalur yang bukan berdasarkan keyakinan semata, tetapi juga berdasarkan akal sehat dan pengertian.

Bagaimana Cara Mempelajari Ajaran Buddha

Orang-orang Tibet sungguh beruntung karena terlahir dalam masyarakat yang pengetahuan spiritualnya telah tersedia dan sangat dihargai. Akan tetapi, karena terlahir dalam kondisi seperti itu mungkin kadang-kadang kami tidak menghargai kesempatan berharga itu. Buddha bersabda, “Anda harus menguji kata-kataku seperti tukang emas menguji emas-emasnya dan setelah diuji seperti itulah Anda boleh menerimanya.” Buddha mengajar banyak orang dari berbagai latar belakang dan tingkat kepandaian dalam kurun waktu cukup lama. Sebagai konsekuensinya, setiap ajarannya harus disaring dengan hati-hati untuk menemukan makna sebenarnya, dan dipelajari dengan baik untuk menentukan apakah maksud kata-kata tersebut merujuk pada kenyataan langsung atau hanya merupakan perumpamaan. Banyak ajaran diberikan pada situasi tertentu atau diberikan kepada mereka yang memiliki pemahaman yang terbatas. Menerima suatu ajaran atau aspek suatu ajaran tanpa dianalisis terlebih dahulu seperti membangun

benteng di atas es – praktik Dharma seseorang akan menjadi tidak stabil dan tidak memiliki fondasi yang kuat dan mendalam.

Berlatih Dharma

Apakah makna "Berlatih Dharma"? diterjemahkan secara harfiah, Dharma berarti "sesuatu yang menopang". Ajaran spiritual yang melepaskan kita dari penderitaan. Buddhadharma menganut pandangan bahwa meskipun pada saat ini pikiran kita dikuasai oleh pandangan keliru dan menyimpang, pada dasarnya ada aspek pikiran yang secara alami memang murni dan belum tercemar, dan dengan mengolah kemurnian dan mengikis kebingungan mental, kita akan terlindungi dari penderitaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan.

Buddha mengajarkan potensi kemurnian pikiran sebagai salah satu prinsip pandangan fundamental dari ajaranNya, dan Dharmakirti, seorang cendekiawan dari India yang muncul satu millennium kemudian setelah Buddha Sakyamuni, beliau menegaskan kebenarannya melalui penalaran logika[3]. Saat benih pencerahan diolah sedemikian rupa, kita akan merealisasi nirwana, terbebas dari segala ketimpangan samsara. Selain konsep benih pencerahan, Dharmakirti membuktikan kebenaran seluruh prinsip pandangan Buddhis dengan penalaran logis, termasuk pandangan tentang hukum karma, konsep kelahiran kembali, kemungkinan untuk mencapai pembebasan dan kebijaksanaan tanpa batas, dan sifat sesungguhnya dari Tiga Mestika: Buddha, Dharma, dan Sangha.

3.Skt. Pramana; Tib. *tshad ma*; cara valid untuk mengetahui melalui sistem penalaran logika

Dalam latihan sesungguhnya, suatu hal akan menjadi keliru apabila latihan tersebut dilatih tanpa mengerti ajaran melalui penalaran logika. Kita harus benar-benar memahami apa yang kita lakukan dan mengapa, khususnya bagi para biksu dan biksuni yang telah mencurahkan seluruh hidupnya untuk berlatih Dharma; kita harus berhati-hati agar dapat mempelajari dengan teratur dan benar. Sangha monastik sangat penting untuk menjaga kelangsungan ajaran, karena itu, kita harus berupaya untuk mencapai kualitas seperti Buddha secara perlahan-lahan. Mereka yang berkeinginan untuk bergabung dengan sangha monastik harus mempertimbangkannya dengan baik; jika hanya ingin menjadi seorang biksu inferior, maka sebaiknya tidak perlu menjadi biksu. Sangha memiliki tanggung jawab untuk menjadi contoh nyata bagaimana seharusnya aturan moral (sila) dijalankan. Apabila anda ingin menjalankan kehidupan rumah tangga, tinggalkan kehidupan monastik, dan berlatihlah sebagai umat awam sebaik-baiknya, biarkan mereka yang berkemampuan dan berminat besar terhadap spiritual untuk menjalankan kehidupan monastik.

Semua agama di dunia memiliki kemiripan dalam hal menyajikan metode untuk mengolah aspek pikiran bajik dan mengikis pikiran tidak bajik. Ajaran Buddha sendiri bisa dianggap sebagai agama yang kaya karena berkembang di India saat negara tersebut berada pada masa jayanya secara spiritual dan filosofi, Buddhadharma menyajikan cakupan luas ide spiritual dan pendekatan rasional atas metode-metode untuk mengembangkan spiritual. Hal tersebut penting pada era modern seperti sekarang, saat pikiran rasional begitu dihargai.

Karena aspek kerasionalan ini, ajaran Buddha tidak banyak mengalami kesulitan dalam menghadapi dunia modern ini. Kenyataannya, banyak hasil penemuan ilmu pengetahuan modern,

seperti sifat fisika nuklir yang dianggap sebagai baru ditemukan, sudah sejak lama didiskusikan dalam kitab kuno ajaran Buddha. Karena saran terakhir Buddha untuk pengikutnya adalah untuk tidak menerima sesuatu berdasarkan keyakinan semata, tetapi hanya setelah melalui penyelidikan rasional, maka umat Buddha selalu berusaha untuk menjaga semangat keingintahuan tetap membara di dalam kehidupan spiritual mereka. Hal ini tidak seperti banyak agama lain, yang mengaku sebagai kebenaran mutlak sehingga tidak pernah mengizinkan investigasi apapun yang tampak akan mengancam gambaran kenyataan mereka yang terbatas.

Tiga Mestika

Apakah anda seorang buddhis atau bukan, ditentukan oleh apakah anda sudah berlindung pada tiga mestika – Buddha, Dharma dan Sangha – tulus, dari dalam hati anda. Hanya melafal doa Buddhis, memutar tasbih atau berjalan mengelilingi[4] wihara tidak membuat anda menjadi seorang buddhis. Bahkan monyet bisa dilatih melakukan hal-hal tersebut. Dharma adalah mengenai pikiran dan semangat, bukan tampak kegiatan luar saja. Oleh sebab itu, untuk menjadi Buddhis, Anda harus benar-benar mengerti apa arti tiga mestika dan bagaimana koneksinya dengan kehidupan spiritual.

Berkaitan dengan berlindung[5] kepada Buddha, kita membicarakan tentang berlindung pada Buddha sebagai penyebab – semua Buddha dari masa lampau, sekarang, dan masa depan, yang paling relavan

4.Skt. Pradakshina; Tib. *skor ra*; tradisi india kuno dalam memberikan penghormatan dengan cara berjalan mengelilingi objek suci (stupa, wihara, pagoda, relik, dan lain-lain) searah dengan jarum jam.

5.Skt. Sharanam Gacchami; Tib. *skyab su dro ba*; secara harfiah berarti pergi berlindung, menuju atau menjadikan sesuatu sebagai objek perlindungan

dengan kita adalah Buddha Shakyamuni – dan berlindung pada Buddha - yang akan dihasilkan yaitu berlindung pada potensi kita sendiri untuk merealisasi pencerahan, Buddha yang merupakan diri kita di masa yang akan datang. Berkaitan dengan berlindung pada Dharma, ada Dharma berupa ajaran yang kemudian dibakukan dalam bentuk tulisan dan Dharma berwujud pencapaian realisasi spiritual dari apa yang diajarkan. Akhirnya, kita berlindung pada Sangha, pada biksu dan biksuni, yang merupakan simbol Sangha, dan arya[6] Sangha (mereka yang sudah mencapai pengalaman meditasi atas bentuk kebenaran tertinggi). Oleh karena itu, kita menganggap Buddha sebagai guru, Dharma sebagai metode, dan Sangha sebagai sahabat spiritual yang sangat membantu.

Dari ketiganya, yang terpenting bagi kita sebagai individu adalah Dharma, karena hanya kita yang bisa membantu diri kita sendiri, tidak ada seorangpun yang bisa merealisasi pencerahan untuk kemudian diberikan kepada kita. Pencerahan hanya akan direalisasikan oleh mereka yang mempelajari Dharma dengan tepat, yang membawa Dharma dan menerapkannya dalam mengupayakan pengembangan kesinambungan mentalnya. Oleh karena itu, dari tiga mestika, Dharma merupakan perlindungan tertinggi. Dengan mendengarkan, menyimak, dan meditasi tentang Dharma, maka hidup kita akan manunggal dengan dharma dan pencerahan akan segera mungkin dicapai.

6.Skt. Arya; Tib. *'phag pa*; berada pada posisi tinggi dibanding mahkluk lain pada umumnya, makhluk superior. Dalam mahayana, arya merupakan mereka yang telah mencapai bodhisatwa bumi tingkat pertama yaitu para marga penglihatan (Skt. Dharsanamarga) dan tingkat di atasnya. Mereka disebut superior karena terlahir ke samsara bukan lagi terdorong oleh karma dan kekotoran batin (skt. Klesha) mereka.

Karma

Semua guru besar kadampa sering menegaskan secara khusus bahwa praktik berlindung harus dilatih dalam lingkup kesadaran mendalam terhadap hukum sebab akibat; dibutuhkan observasi terhadap hukum karma sebagai pendukung praktik tersebut. Buddha bersabda, "Anda adalah pelindung dan sekaligus musuh anda sendiri." Buddha tidak bisa melindungi kita; hanya dengan bersikap sesuai dengan ajaran hukum karma, kita bisa melindungi diri sendiri. Apabila kita menjaga semangat berlindung dengan tepat dan berupaya hidup sesuai dengan hukum karma, maka kita akan menjadi pelindung diri kita sendiri; sebaliknya, bila kita hidup dalam cara yang bertolak belakang dengan jalur spiritual, kita menjadi musuh terburuk diri kita sendiri, mencelakai diri kita sendiri dalam kehidupan sekarang dan juga kehidupan yang akan datang.

Pikiran orang biasa (non arya) tidak disiplin dan tidak terkendali. Untuk bisa menjalankan praktik buddhis lebih tinggi, seperti pengembangan Samadhi, pengertian tentang shunyata atau metode yoga[7] dari berbagai sistem tantra, kita harus terlebih dahulu mendisiplinkan batin. Dengan menjadikan praktik berlindung dan kedisiplinan diri sebagai dasar praktik, maka semakin lama kita akan semakin berpengalaman dan mahir dalam praktik Dharma yang lebih tinggi, namun tanpa dilandasi oleh kedisiplinan, praktik tinggi yang dilakukan tidak akan membawa hasil.

7.Yoga dalam konteks ajaran Buddha adalah berupa mempersatukan batin kita dengan realitas sesungguhnya.

Mengembangkan Latihan

Semua orang sangat ingin berlatih melalui teknik yang tertinggi, tetapi terlebih dahulu kita harus bertanya pada diri sendiri, apakah kita sudah menguasai prasyarat-prasyarat yang lebih rendah, seperti disiplin. Tujuan dari berlindung adalah untuk mengubah orang biasa menjadi Buddha; ketika hal itu sudah tercapai, tujuan dari praktik berlindung telah terpenuhi. Ketika batin kita sudah sadar sepenuhnya, segala ucapan kita menjadi Dharma, dan badan kita, menjadi Sangha. Tetapi, pencapaian mulia ini tergantung pada latihan Dharma kita masing-masing. Meminta orang lain untuk berlatih Dharma dan berharap kita juga akan mengalami perkembangan spritual adalah mimpi yang tidak mungkin terwujud.

Untuk memurnikan batin kita dari kesalahan yang muncul akibat karma-karma buruk dan persepsi keliru, dan mengembangkan kualitas pencerahan dalam diri sendiri, kita sendirilah yang harus melakukan latihan dan menyelami pengalaman spiritual itu. Ke-108 volume ajaran-ajaran Buddha yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Tibet mempunyai satu tema yang esensial: yaitu memurnikan batin dan membangkitkan kualitas positif yang berada dalam batin kita. Tidak ada satu katapun dalam ajaran tersebut yang menyebutkan bahwa orang lain dapat melakukan praktik pengembangan spritual mewakili diri kita. Karena itu, sedikit banyak, para Buddha memiliki keterbatasan, mereka bisa membebaskan kita hanya dengan mengilhami kita untuk mempraktikkan ajaran-ajaran mereka. Banyak Buddha telah datang sejak dahulu, tetapi kita masih ada di sini di dalam samsara. Hal ini bukan karena para Buddha tidak berbelas kasih pada kita, tetapi karena kita tidak dapat mempraktikkan ajaran mereka. Kemajuan setiap individu dalam jalur spiritual tergantung pada usaha individu itu sendiri.

Sepuluh Tindakan Tidak Bajik

Proses pengolahan diri terdiri dari banyak tingkat. Bagi para pemula, tugas pertama adalah menghindari sepuluh tindakan tidak bajik serta melaksanakan kebalikannya yaitu sepuluh tindakan bajik. Tiga dari sepuluh tindakan ini berkaitan dengan perbuatan tubuh fisik yaitu daripada kita membunuh makhluk lain tentu saja lebih baik kita menghargai setiap kehidupan makhluk; daripada mencuri barang milik orang lain, lebih baik kita memberikan bantuan secara sukarela kepada orang yang bisa kita bantu; daripada merampas kekasih orang lain lebih baik kita menghargai perasaan dan komitmen yang terjalin di antara mereka. Empat tindakan yang berkaitan dengan ucapan yaitu daripada berbohong, lebih baik kita bicara jujur; daripada menyebabkan suasana tidak harmonis dengan cara menuduh orang lain, lebih baik kita mendorong terciptanya kebajikan dengan cara menceritakan kualitas-kualitas baik orang tersebut; daripada berbicara dengan kata-kata kasar atau ketus, lebih baik berbicara dengan penuh kelembutan, sabar, dan penuh cinta kasih; daripada berbicara sesuatu yang tidak bermanfaat, lebih baik kita melakukan sesuatu yang bermanfaat; Akhirnya, tiga tindakan yang terakhir berkaitan dengan pikiran yaitu kita seharusnya menggantikan kemelekatan dengan non kemelekatan; menggantikan niat buruk dengan perasaan cinta kasih dan belas kasih; menggantikan pandangan keliru dengan pandangan realistik.

Seorang buddhis sebaiknya mengikuti kesepuluh latihan dasar kedisiplinan itu. Tidak menjalankan sepuluh latihan disiplin tersebut tapi mempraktikkan metode tantra yang lebih tinggi sama seperti membodohi diri sendiri. Kesepuluh latihan tersebut adalah latihan-latihan yang sederhana, latihan disiplin yang bisa dilaksanakan oleh siapapun, namun latihan tersebut merupakan langkah awal yang harus

dilakukan bagi siapa saja yang ingin melatih yoga kuat yang menghadirkan pencerahan dalam satu masa kehidupan.

Ketika kita bertekad dalam perlindungan dan menjadi seorang Buddhis, kita harus menghormati seluruh Buddha yang ada. Setelah berlindung kepada Buddha kemudian seseorang melakukan kesepuluh tindakan tidak bajik merupakan tindakan mencemarkan ajaran Buddha. Tak ada penganut buddhis yang meminta anda untuk menjadi seorang buddhis; Anda menjadi seorang buddhis karena Anda sendiri yang memilihnya. Oleh karena itu, ada baiknya Anda berupaya memenuhi kualifikasi diri menjadi seorang buddhis, dan syarat minimalnya yaitu menghindari kesepuluh tindakan tidak bajik dan melaksanakan sepuluh tindakan bajik. Kita sadar sepenuhnya bahwa tak ada seorangpun yang sempurna, tetapi jika Anda ingin menyebut diri Anda sebagai seorang buddhis, Anda harus berupaya kuat. Jika sesuatu menyebabkan kemelekatan atau kemarahan timbul dalam diri Anda, setidaknya yang perlu Anda lakukan adalah berusaha tidak dikuasai oleh emosi negatif itu, melainkan tetap mempertahankan sikap tidak melekat dan penuh cinta kasih.

Mengolah Pikiran

Intisari dari Dharma adalah pengolahan pikiran, karena semua karma positif maupun negatif badan jasmani dan ucapan berasal dari pikiran. Jika Anda tidak menumbuhkan kesadaran atas proses mental Anda dan kemampuan untuk memotong bentuk-bentuk pikiran negatif saat mereka muncul, dua puluh tahun meditasi di gua terpencil menjadi tidak berharga. Sebelum mencari gua, Anda sebaiknya mencari kualitas baik dari dalam pikiran Anda dan mengembangkan kemampuan untuk hidup sesuai Dharma. Hanya setelah melakukan hal itulah, duduk di dalam gua akan lebih berguna dibandingkan tidur

pada musim dingin bagi seekor beruang. Berbicara tentang retret tantra sementara kesepuluh fondasi Dharma masih di luar jangkauan pengertian Anda, hal demikian bisa dengan mudah membuat anda sebagai bahan ledekan dan tertawaan.

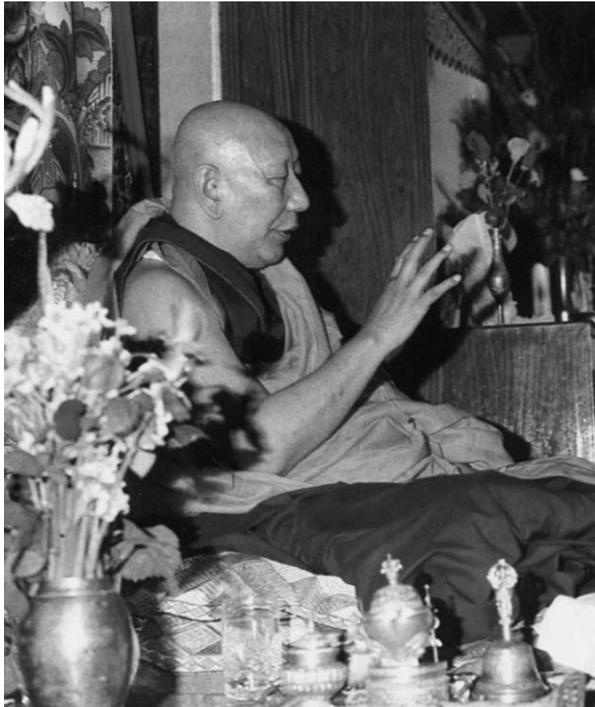
Membuat Hidup Ini Berarti

Sebagai manusia, kita mempunyai potensi untuk mencapai penerangan sempurna dalam satu kehidupan ini. Tetapi, hidup ini pendek dan sudah banyak waktu kita yang lewat begitu saja. Kita sebaiknya merenung, tanyalah pada dirimu sendiri, sudah berapa banyak kemajuan spiritual yang telah kita capai. Kematian bisa tiba setiap saat dan jika kematian datang, kita harus meninggalkan segalanya kecuali jejak mental dari perbuatan kita selama hidup. Jika kita sudah berlatih dan berusaha hidup sesuai dengan Dharma, atau bahkan mencapai realisasi tertentu, energi itu akan ada dalam pikiran kita. Sebaliknya, jika kita melewati hidup kita hanya melakukan akivitas tidak bajik, bayangan dan ingatan negatif dari perbuatan-perbuatan kita akan memenuhi mental kita saat terlahir kembali.

Oleh karena itu, sekarang ini, saat kita masih mempunyai kemampuan untuk berlatih, kita sebaiknya berlatih Dharma secara intensif dan murni. Latihan Dharma akan membawa kedamaian dan keselarasan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, bahkan efeknya dapat dirasakan langsung dalam masa kehidupan ini, dan jika kita belum mencapai pencerahan sempurna dalam masa kehidupan ini, latihan Dharma akan menjadi sebuah permata pengabul harapan yang bisa kita bawa ke dalam kehidupan selanjutnya untuk mendukung kelanjutan perjalanan spiritual kita.

Pada akhirnya, masa depan kita berada di tangan kita masing-masing. Kebanyakan orang membuat rencana yang luar biasa untuk

minggu depan, bulan berikutnya, bahkan tahun akan datang, tetapi yang paling penting adalah berlatih Dharma saat ini juga. Jika kita melakukan hal ini, segala tujuan kita akan tercapai. Jika kita melakukan tindakan kebajikan hari ini, kita akan mendapatkan buah kebaikannya di masa yang akan datang. Ini adalah alasan mengapa kelahiran sebagai manusia sangat berharga: kita dapat mempengaruhi secara dinamis masa depan kita sendiri dengan menerapkan kebijaksanaan untuk memilah-milah perilaku tubuh, ucapan, dan pikiran kita. Bisa menggunakan dan mengembangkan kebijaksanaan untuk memilah-milah ini, berarti mendapatkan intisari dari seluruh kehidupan manusia ini.

Kyabje Ling Rinpoche
(1903-1983)

Beliau merupakan mantan guru senior dari Yang Mulia Dalai Lama, pemegang takhta Ganden ke-97 dan pemimpin tradisi Gelug dari Tibet. Beliau memberikan ceramah ini di Pusat Meditasi Mahayana Tusita pada 14 November 1979. Artikel ini diterjemahkan oleh Geleg Rinpoche dan dipublikasi pertama kali pada *Teaching at Tushita* - tahun 1981.

3

MEMBANGKITKAN BODHICITTA

Yang Mulia Ling Rinpoche

Bodhicitta dan Kebijaksanan

Batin pencerahan, bodhicitta[1], berlandaskan cinta kasih dan belas kasih[2] merupakan benih untuk mencapai kebuddhaan. Oleh karena itu, bodhicitta merupakan subjek yang harus ditempuh dengan pikiran murni, "*Semoga aku mencapai pencerahan demi bisa memberikan manfaat kepada semua makhluk*".

1.Skt. *Bodhicitta*; Tib. *byang chub kyi sems*; **Bodhi** berarti pencerahan, **Citta** berarti batin; secara singkat *Bodhicitta* berarti batin atau semangat untuk merealisasi pencerahan sempurna (*samyaksambuddha*) demi memberikan manfaat kepada semua makhluk. *Bodhicitta* merupakan latihan inti atau disebut sebagai tiang utama penopang Mahayana

2.Skt. Karuna; Tib. *snying rje*; belas kasih, berharap kondisi penderitaan fisik maupun mental makhluk lain segera lenyap

Jika kita ingin mencapai tingkat pencerahan sempurna "kebuddhaan", yang berbeda dengan pencerahan seorang Arahat, nirwana, latihan utama kita adalah mengembangkan bodhicitta. Jika latihan utama kita adalah meditasi sunyata[3], kita hanya akan masuk ke arus nirwana dan tidak ke tingkat pencerahan sempurna Buddha. Ajaran ini dapat disampaikan dengan perumpamaan berikut ini "*Jika ayahnya adalah bodhicitta dan ibunya adalah kebijaksanaan, maka anak tersebut akan terlahir dalam kasta Buddh*a". Pada era India kuno, anak dari perkawinan antar-kasta akan mengikuti kasta ayahnya, tanpa memperhatikan kasta ibunya. Demikian juga, bodhicitta seperti seorang ayah, jika kita membangkitkan bodhicitta, kita akan mengikuti kasta Buddha.

Meskipun bodhicitta merupakan sebab utama pencapaian kebuddhaan, bodhicitta sebagai ayah harus berpadu dengan kebijaksanaan atau meditasi pada sunyata, sebagai ibu agar bisa melahirkan seorang anak yang berkemampuan untuk mencapai kebuddhaan. Satu tanpa yang lain tidak dapat membawa pencerahan sempurna—walaupun bodhicitta merupakan energi utama untuk menghasilkan kebuddhaan, semua tingkat pengembangan bodhicitta harus diiringi dengan meditasi pada sunyata. Dalam Prajnaparamita Sutra, Buddha menyampaikan secara sangat mendalam tentang sunyata, kita selalu diingatkan agar melatih meditasi pada sunyata dengan pola pikir bodhicitta.

Bagaimanapun, efek spiritual dari menerima ajaran mengenai Bodhicitta akan cukup terbatas, jika landasan spiritual kita masih kurang mantap. Oleh karena itu, sebagian besar Guru mengharuskan

3.Skt. *Shunyata*; Tib. *stong pa nyid*; ketidakhadiran batin dualistik yang bisa dimengerti oleh batin ketidaktahuan, segala fenomena tidak bisa berdiri sendiri, semua fenomena bergantung kepada fenomena lain.

kita untuk menunaikan berbagai jenis latihan pendahuluan sebelum melaksanakan sila yang lebih tinggi. Jika ingin masuk universitas, sebelumnya kita harus bisa membaca dan menulis. Memang benar bahwa, hanya dengan mendengar tentang meditasi cinta kasih, belas kasih dan bodhicitta akan meninggalkan jejak yang baik dalam energi batin kita. Akan tetapi, agar ajaran tersebut dapat menghasilkan transfomasi batin yang jelas, pertama-tama kita hendaknya memeditasikan latihan-latihan awal, seperti perenungan pada kemuliaan hidup seorang manusia, ketidakkekalan dan kematian, karma dan samsara[4], berlindung, dan latihan sila, samadhi, dan prajna yang lebih tinggi.

Apakah bodhicitta itu?

Sebenarnya, apakah bodhicitta itu? Bodhicitta adalah pikiran yang ditandai oleh aspirasi, "*Demi kebahagiaan semua makhluk, aku harus mencapai pencerahan sempurna*." Walaupun kalimat ini mudah kita ucapkan berulang kembali, namun bodhicitta bermakna lebih dalam daripada kata-kata di atas. Bodhicitta merupakan kualitas yang kita tumbuhkan secara sistematis dalam batin kita. Hanya berpegang pada pemikiran, "*Aku harus mencapai pencerahan demi kebahagian semua makhluk*" dalam pikiran sebelumnya tanpa mengembangkan prasyarat, tingkatan dan landasan utamanya, bodhicitta tidak akan muncul. Karena alasan inilah, Yang Arya Atisha pernah bertanya, "Apakah kamu pernah menemukan seseorang yang memiliki bodhicitta yang praktiknya tidak diawali meditasi cinta kasih dan belas kasih?"

4. Skt. *samsara*; Tib. *'khor ba*; batin yang terkontaminasi oleh racun mental dan ketidaktahuan, terlempar ke dalam siklus berputar lahir dan mati dari satu kehidupan ke kehidupan selanjutnya di dalam enam kelas kehidupan.

Manfaat Bodhicitta

Apa manfaat dari membangkitkan bodhicitta? Jika kita mengetahui manfaat dari makanan bergizi, kita akan berusaha untuk memperoleh, mengolah serta memakan makanan tersebut. Sama halnya dengan itu, ketika kita mendengar manfaat yang sangat besar dari bodhicitta, kita akan berusaha belajar metode dan latihan untuk membangkitkan bodhicitta.

Manfaat yang bisa langsung kita rasakan dari membangkitkan bodhicitta dalam arus pikiran kita adalah kita memasuki kendaraan besar ("mahayana") menuju kebuddhaan dan akan mendapat gelar bodhisatwa atau keturunan keluarga Buddha. Tidak menjadi masalah kita seperti apa, bagaimana pakaian kita, seberapa besar kekayaan atau seberapa besar kekuasaan kita, apakah kita memiliki kekuatan batin khusus atau tidak, atau seberapa terpelajar diri kita, saat kita bertekad untuk membangkitkan bodhicitta, seketika itu juga kita menjadi bodhisatwa; tidak peduli kualitas lain dari diri kita. Jika kita tidak memiliki bodhicitta, maka kita bukan bodhisatwa. Bahkan makhluk dengan bodhicitta yang terlahir dalam tubuh hewan tetap dihormati oleh semua Buddha sebagai seorang bodhisatwa.

Para bijaksana dari sravakayana[5] memiliki kualitas bajik yang tidak terhitung banyaknya, namun dalam hal kualitas batin, orang yang sudah mengembangkan bodhicitta, bahkan hanya pada tahap awal, telah melampaui kualitas batin mereka. Ini dapat diibaratkan dengan bayi dari seorang raja, meskipun ia hanya seorang bayi yang tidak memiliki pengetahuan atau kekuasaan, bayi tersebut memiliki kedudukan yang

---

5.Skt. *Sravakayana*; Tib. *nyan thos kyi theg pa*; kendaraan para pendengar, mereka yang mendengar dan mempraktikkan ajaran Buddha sehingga mencapai Arahat (Tib. gra bcom pa) a tau mereka yang telah menjinakkan semua musuh kekotoran batin

lebih tinggi dari semua terpelajar ataupun menteri di kerajaan tersebut.

Dari segi manfaat umum, semua kebahagiaan dan kebajikan muncul dari bodhicitta. Semua Buddha berasal dari bodhisatwa, dan para bodhisatwa ada karena bodhicitta. Karena adanya kelahiran para Buddha dan bodhisatwa, gelombang energi pencerahan menyebar ke seluruh semesta, mempengaruhi semua makhluk untuk melakukan karma positif. Karma positif yang dilakukan semua makhluk ini sendiri akan membawa manfaat dan kebahagiaan yang melimpah bagi mereka sendiri. Dari satu sisi, kekuatan energi yang tercerahkan dan pencerahan datang dari tubuh kebijaksanaan Buddha, namun karena Buddha berasal dari bodhisatwa dan bodhisatwa dari bodhicitta, maka sumber utama dari kebajikan dan kebahagiaan dalam semesta ini adalah bodhicitta itu sendiri.

Bagaimana Kita Mengembangkan Bodhicitta?

Ada dua metode utama:

A. Metode I adalah melalui meditasi 6 sebab dan 1 efek (tujuh pokok sebab- efek) yakni:

1.Mengenali semua makhluk pernah menjadi ibu kita,
2.Mengingat kebaikan ibu,
3.Membalas kebaikan ibu,
4.Cinta kasih - maitri
5.Belas kasih – karuna
6.Pemikiran luar biasa akan tanggung jawab universal.
7.Bodhicitta – ialah hasil atau efek dari enam latihan sebab 1-6].

B. Metode II adalah meditasi yang mana kita secara langsung menukar sikap mementingkan kebahagiaan diri sendiri dengan sikap

mementingkan kebahagiaan orang lain.

Untuk mempraktikkan kedua jenis metode membangkitkan bodhicitta ini, sebelumnya kita harus mengembangkan pikiran perasaan kesetaraan terhadap semua makhluk. Pandangan kita terhadap semua makhluk harus mampu melampaui konsep bahwa mereka ini adalah teman baikku, maupun konsep bahwa mereka itu adalah musuh yang aku tidak suka dan benci, dan sisanya merupakan orang asing bagi kita. Sebelum kita memiliki pikiran perasaan kesetaraan terhadap segala sesuatu, meditasi apa pun yang dilakukan untuk membangkitkan bodhicitta menjadi tidak efektif. Sebagai contoh, jika kita ingin melukis pada tembok, pertama kita harus membersihkan permukaan tembok yang kasar dan bercak di atasnya. Dengan cara yang sama, kita tidak dapat membangun bodhicitta yang indah dalam pikiran, kita bebaskan pikiran dari pandangan keliru mengenai teman, musuh atau orang asing.

Sikap Diskriminasi

Kita mendiskriminasikan orang-orang secara otomatis, dan sebagai akibatnya, kapanpun kita melihat seseorang, kita langsung melabeli ia sebagai "teman", lalu kemelekatan muncul dan kita merespon dengan keramahan dan kebaikan. Mengapa kita melabeli seseorang tersebut dengan "teman"? Ini hanya karena pada tingkatan tertentu atau lainnya, orang tersebut telah memberikan manfaat atau mendukung kita. Sebaliknya, ketika kita berhadapan dengan seseorang yang kita labeli sebagai "musuh", kebencian muncul dan kita merespon dengan dingin dan marah. Lagi-lagi alasannya karena orang tersebut pernah merugikan diri kita atau mengancam kita dengan cara tertentu. Begitu juga, ketika kita bertemu dengan seseorang yang tidak pernah membantu sekaligus merugikan kita, kita akan melabeli ia sebagai "orang asing" dan tidak ada perasaan yang langsung atau tidak

langsung terhadap orang tersebut.

Bagaimanapun, jika kita periksa cara kita mendiskriminasikan orang, kita akan dengan cepat melihat bahwa cara kita mendiskriminasikan selalu berubah. Bahkan pada kehidupan ini saja, seorang teman dapat menjadi musuh dan seorang musuh dapat menjadi teman, dan di dalam kehidupan yang tak hingga ini, selama perputaran roda kehidupan dari waktu tanpa awal, kita tidak pernah memiliki satu orangpun yang menjadi teman abadi atau musuh abadi.

Teman terbaik kita pada kehidupan ini dapat menjadi musuh utama pada kehidupan mendatang dan begitu sebaliknya. Seorang teman yang melakukan hal buruk kepada kita dapat dengan cepat menjadi musuh kita dan seorang musuh yang menolong kita saat ini dapat dengan cepat menjadi teman baru kita. Jadi, siapakah teman sejati dan siapa yang menjadi musuh sejati? Daripada menilai makhluk lain berdasarkan manfaat atau kerugian bersifat sementara yang mereka berikan, hendaknya kita melakukan meditasi perenungan bahwa semua orang pernah memberikan keuntungan sekaligus kerugian secara silih berganti dalam arus kehidupan yang tak terhingga ini, dengan cara ini diskriminasi yang dangkal dibuang.

Akar penyebab dari pikiran diskriminasi ini adalah sikap hanya ingin mementingkan diri sendiri, pemikiran yang membuat pandangan bahwa diri kita lebih berharga dari yang lain. Keinginan untuk mementingkan diri sendiri ini menyebabkan timbulnya kemelekatan kita pada mereka yang membantu kita, kemudian kebencian kita pada mereka yang menyebabkan masalah. Hal ini kemudian menyebabkan kita menciptakan karma negatif yang tak terhitung untuk membantu sang “penolong” kita dan menghancurkan sang “perusak” kita. Jadi, kita sendiri yang membawa penderitaan besar ke diri kita dan orang lain, baik pada saat ini maupun kehidupan mendatang, sehingga

benih-benih karma perbuatan ini berbuah dalam bentuk-bentuk penderitaan.

Keuntungan Mendahulukan Kepentingan Semua Makhluk

Dalam ajaran mulia dikatakan, "Semua kebahagiaan di dunia ini datang dari mengedepankan kepentingan bagi semua makhluk; seluruh penderitaan datang karena keinginan untuk mementingkan diri sendiri." Mengapa seperti ini? Dari harapan untuk mementingkan diri sendiri muncul pemikiran untuk meningkatkan kesejahteraan diri sendiri bahkan dengan mengorbankan makhluk lain. Inilah yang menyebabkan terjadinya semua pembunuhan, pencurian, intoleransi, dan lainnya yang kita temui di sekitar kita. Selain menghancurkan kebahagiaan pada kehidupan sekarang, aktivitas negatif ini juga menanamkan benih karma untuk kelahiran mendatang di alam yang tidak menyenangkan: neraka, makhluk halus kelaparan, dan hewan. Keinginan untuk mementingkan diri sendiri juga bertanggung jawab atas setiap konflik, dari masalah keluarga hingga peperangan di dunia dan karma negatif pun telah diciptakan karenanya.

Apa manfaat dari keinginan mengedepankan kepentingan yang lain? Jika kita mengharapkan makhluk lain bahagia, kita tidak akan pernah melukai atau membunuh mereka—hal ini juga mendukung kelangsungan hidup kita. Kita akan bersikap terbuka dan berempati dengan mereka serta hidup dengan bermurah hati, karma ini akan membuahkan hidup penuh kemakmuran di saat mendatang. Jika kita mengharapkan yang lain bahagia, bahkan ketika seseorang mencelakai atau membuat masalah pada kita, kita mampu menghadapi dengan cinta kasih dan kesabaran, karma ini akan menghasilkan kelahiran dengan tubuh yang menarik di kehidupan mendatang. Singkatnya, semua kondisi kehidupan yang menyenangkan diperoleh melalui

karma positif yang dikembangkan karena mengharapkan yang lain bahagia. Kondisi ini sendiri membawa sukacita dan kebahagiaan hidup. Selain itu, ia juga menjadi salah satu penyebab tercapainya nirwana dan kebuddhaan.

Bagaimana caranya? Untuk mencapai nirwana, kita harus mempraktikkan tiga latihan tertinggi[6] yakni sila-moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Dari ketiga ini, latihan pertama sangat penting karena merupakan landasan untuk mengembangkan dua yang lainnya. Esensi dari praktik sila adalah menghindari semua tindakan yang merugikan orang lain. Jika kita menghargai orang lain lebih daripada diri kita sendiri, kita tidak akan merasa kesulitan dalam menjalankan sila ini. Batin kita akan tenang dan damai, yang merupakan kondisi yang mendukung praktik konsentrasi dan kebijaksanaan.

Dilihat dari sisi lain, keinginan untuk mementingkan orang lain merupakan jalan mulia dan tepat untuk dijalankan. Dalam kehidupan ini, segala sesuatu kita peroleh karena adanya bantuan dari yang lain, baik secara langsung maupun tidak. Makanan yang kita beli dari penjual di pasar, pakaian yang kita kenakan dan rumah yang kita tinggali, semuanya ada berkat bantuan orang-orang lain, dan untuk mencapai tujuan hakiki yakni nirwana dan kebuddhaan, kita benar-benar tergantung pada pihak lain; tanpa mereka kita tidak dapat mempraktikkan meditasi cinta kasih, belas kasih, kebenaran mulia, dan juga tidak dapat mengembangkan pengalaman spritual.

Selain itu, pedoman-pedoman meditasi yang kita peroleh berasal dari Buddha berkat jasa semua makhluk. Buddha mengajarkan hanya untuk manfaat semua makhluk; jika tidak ada makhluk hidup, Buddha

6.Skt. *Thrisrah Shikshah*; Tib. *hlag pa'i bslab pa gsum*; secara harfiah berarti Tiga Latihan Tinggi yaitu Sila (peraturan moralitas, disiplin), Samadhi (konsentrasi), dan Prajna (pengertian mendalam atau pengertian tertinggi).

tidak akan mengajar. Oleh karena itu, dalam *Bodhicaryavatara*, Shantideva mengulas hal ini dalam aspek kebajikan, kebajikan semua makhluk setara dengan Buddha. Terkadang, seseorang melakukan kekeliruan karena ia menghormat dan memuliakan Buddha, namun ia tidak suka kepada semua makhluk. Kita semestinya menghargai semua makhluk setinggi penghargaan kita kepada para Buddha.

Jika kita mencari keharmonisan dan kebahagiaan, kita akan menemukan bahwa penyebab kedua hal tersebut adalah kepedulian universal. Penyebab tidak bahagia dan tidak harmonis karena sikap mementingkan diri sendiri.

Pada suatu waktu Buddha adalah manusia biasa, seperti kita. Lalu, Beliau melepaskan ego yaitu sikap hanya mementingkan diri sendiri dan menukar sikap itu dengan cinta kasih universal lalu Beliau memasuki jalan Kebuddhaan. Karena kita masih terbelenggu dengan pikiran ingin mementingkan diri sendiri, kita masih terus tinggal di samsara, tidak memberi manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Salah satu kisah *Jataka* - Riwayat kehidupan bodhisatwa sebelum menjadi mencapai kebuddhaan - menceritakan kisah kelahiran bodhisatwa sebagai kura-kura besar yang menyelamatkan korban-korban kecelakaan kapal dan membawa mereka di atas punggung-nya menuju tepi pantai. Sesampai di pantai, kura-kura ini kelelahan, jatuh pingsan dan tertidur. Namun selama tidur, ia diserang ribuan semut. Ia sadar bahwa semut-semut itu menggigitnya, namun ia berpikir bahwa jika ia bergerak, maka ia akan membunuh banyak sekali hewan. Karena itu, ia tetap diam dan merelakan tubuhnya kepada semut-semut sebagai makanan. Ini merupakan praktik mendalam Buddha dalam memberi kebahagiaan bagi semua makhluk. Banyak sekali dalam *Kisah Jataka* menceritakan hal yang serupa selama kehidupan bodhisatwa sebelum mencapai kebuddhaan. Beliau

menunjukkan pentingnya untuk memiliki aspirasi untuk memberi kebahagiaan bagi yang lain. *The Wish-Fulfilling – Fullfilling Tree*[7] berisi 108 kisah yang serupa.

Jadi, intinya adalah keinginan untuk mementingkan diri sendiri merupakan sebab dari semua pengalaman buruk dan keinginan mendahulukan kepentingan semua makhluk merupakan sebab dari semua kebahagiaan. Penderitaan dari alam kehidupan rendah dan tinggi, semua rintangan praktik spritual dan bahkan *kebahagiaan nirwana semata, tanpa pencapaian kebuddhaan,* muncul karena keinginan untuk mementingkan diri sendiri, sementara semua kebahagiaan pada kehidupan saat ini dan mendatang muncul dari mendahulukan kepentingan pihak yang lain.

Melaksanakan Bodhicitta

Oleh karena itu, kita perlu merenungkan secara mendalam manfaat dari mendahulukan kepentingan orang lain dan berusaha untuk menumbuhkan sikap yang terbuka dan penuh cinta kasih kepada semua makhluk hidup. Sikap ini hendaknya bukan berdasarkan perasaan emosional semata, namun merupakan perwujudan dari belas kasih yang mulia—keinginan membebaskan makhluk lain dari penderitaan. Kapanpun kita bertemu makhluk yang sedang menderita, hendaknya kita bereaksi seperti seorang ibu yang melindungi anak tunggalnya dari kobaran api atau dari arus sungai berbahaya; pemikiran utama kita hendaknya untuk menolong makhluk lain. Pada makhluk-makhluk yang menderita, kita hendaknya berpikir, "*Semoga aku dapat membantu mereka agar terbebas dari penderitaan,*" dan pada makhluk-makhluk yang bahagia, kita hendaknya berpikir, *"Semoga aku dapat*

7.Skt. *Bodhisatwadana-kalpalata*; Tib. *skye rabs dpag bsam khri zhing*; secara harfiah berarti pohon pengabul harapan kisah kehidupan bodhisatwa

membantu mempertahankan kebahagiaan mereka". Sikap batin ini harus diterapkan merata ke semua makhluk. Beberapa orang merasakan belas kasih yang besar kepada teman atau keluarga yang sedang menghadapi masalah, tapi tidak untuk mereka yang tidak menyenangkan atau musuh. Ini bukanlah belas kasih spiritual; ini hanyalah kemelakatan. Belas kasih sejati tidak mendiskriminasikan sesamanya; belas kasih sejati memandang semua makhluk adalah sejajar.

Sama halnya dengan itu, cinta sejati adalah keinginan untuk mempertahankan kebahagiaan semua makhluk secara merata, tanpa memperhatikan apakah kita menyukainya atau tidak. Ada dua jenis cinta spiritual:

1. Cinta yang hanya didasari kesetaraan perlakuan, dan
2. Cinta yang didasari oleh harapan untuk terus memberi kebahagiaan kepada makhluk lain.

Ketika kita terus melakukan meditasi pada perenungan bahwa semua makhluk hidup pada kehidupan sebelumnya pernah menjadi ibu, ayah dan teman kita, kita akan segera memiliki pikiran untuk memperlakukan setiap makhluk secara setara. Latihan meditasi ini akhirnya menimbulkan harapan yang meluap-luap untuk melihat semua makhluk memiliki kebahagiaan serta sebab kebahagiaan mereka sendiri. Inilah cinta yang mulia dan non-diskriminasi.

Melalui meditasi yang tepat pada cinta kasih dan welas asih, kita dapat memperoleh 8 berkah kemuliaan. Berkah ini dapat dibagi dua yakni:

1. Kebahagiaan kehidupan saat ini dan mendatang baik untuk diri sendiri maupun orang lain, dan
2. Membangun jalur kebuddhaan yang sempurna.

Meditasi seperti ini membuahkan hasil terlahir di 3 alam menyenangkan sebagai manusia atau dewa dan juga memupuk benih pencerahan.

Singkatnya, kita hendaknya memiliki harapan untuk membantu makhluk lain agar tetap bahagia dan terbebas dari penderitaan, tidak peduli apakah mereka sebagai teman atau musuh untuk kita. Selain itu, kita hendaknya mengembangkan rasa tanggungjawab pribadi untuk kebahagian mereka. Ini dinamakan sebagai pikiran 'istimewa' atau pikiran 'yang lebih tinggi' dan ini ditandai dengan rasa tanggung jawab yang kuat untuk mengupayakan kesejahteraan mereka. Ini seperti memikul tanggung jawab pergi ke pasar untuk mendapatkan apa yang sesungguhnya dibutuhkan oleh seseorang dan tidak hanya duduk membayangkan indahnya jika orang tersebut mendapatkan apa yang ia mau. Kita sendiri secara sukarela merasa bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Kemudian, hendaknya kita bertanya ke dalam diri, *"Apakah aku mampu memberikan manfaat ke semua makhluk*" Jelas kita tidak mampu. Siapakah yang memiliki kemampuan itu? Hanya seseorang yang tercerahkan, Buddha, yang memiliki kemampuan memberikan manfaat kepada semua makhluk tanpa kecuali. Mengapa? Karena hanya mereka yang telah mencapai kebuddhaanlah yang sudah berkembang batinnya dengan sempurna dan benar-benar terbebas dari keterbatasan; mereka yang masih dalam samsara tidak dapat menuntun makhluk lain ke nirwana. Bahkan para shravaka arahat atau bodhisatwa tingkat 10 tetap tidak mampu secara sempurna memberikan manfaat pada orang lain, karena mereka masih memiliki keterbatasan. Hanya para Buddha yang dengan spontan dan otomatis yang memberikan manfaat kepada semua makhluk pada setiap tarikan napas mereka. Tingkat pencerahan dapat diibaratkan seperti

genderang Brahma, yang secara spontan bergemuruh menyampaikan ajaran di dunia, atau seperti awan, yang dengan spontan menciptakan daerah yang teduh di bumi, dan air yang memberikan berkah kehidupan pada banyak makhluk, kemanapun ia pergi.

Untuk memenuhi semua kebutuhan orang lain, hendaknya kita mengupayakan agar mereka mencapai kedamaian dan kesempurnaan kebuddhaan. Agar dapat melakukan ini kita harus mencapai kebuddhaan terlebih dahulu. Kebuddhaan merupakan hasil evolusi dari bodhicitta. Bodhicitta lahir dari pemikiran unik untuk mengambil tugas tanggung jawab universal, pemikiran untuk memberikan manfaat kepada orang lain dengan mengorbankan kepentingan diri sendiri. Untuk minum air kita harus memiliki keinginan untuk minum dan juga gelas air. Keinginan memberikan manfaat pada makhluk lain dengan membantu mereka mencapai kebuddhaan ibarat keinginan untuk minum air dan harapan kita untuk mencapai kebuddhaan agar dapat memberikan manfaat kepada mereka, diibaratkan dengan wadah (gelas). Apabila keduanya hadir, kita memberikan manfaat kepada diri kita dan orang lain.

Jika kita mendengarkan instruksi meditasi yang mengembangkan bodhicitta dan berusaha melatihnya tanpa sebelumnya membersihkan batin dengan meditasi pendahuluan, kita sama sekali tidak mungkin mencapai kemajuan batin. Sebagai contoh, jika kita bermeditasi dengan objek belas kasih tanpa memiliki pengalaman akan meditasi terhadap 4 kebenaran mulia, atau sekurang-kurangnya meditasi pada kebenaran mengenai dukkha, kita hanya akan mengembangkan pemahaman yang dangkal. Bagaimana mungkin kita dapat meresapi belas kasih yang sempurna - keinginan yang disertai tekad kuat untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan, jika kita tidak tahu tingkat

penderitaan lebih dalam yang mengakar dalam pikiran manusia? Bagaimana kita bisa tahu bagaimana rasanya penderitaan orang lain, sementara kita sendiri bahkan masih belum mengenal bentuk-bentuk kekecewaan dan depresi halus yang menyelimuti hidup kita? Agar dapat mengetahui bagaimana cara kerja batin kita, kita harus mengetahui setiap aspek penderitaan; hanya setelah itulah, kita mampu ikut berempati dengan hati dan pikiran makhluk lain. Kita harus memiliki belas kasih atas diri kita sendiri terlebih dahulu sebelum kita mampu memberikannya ke yang lain.

Melalui meditasi dengan objek penderitaan, kita dapat melatih melepas keduniawian[8], atau stabilitas spiritual. Keseimbangan ini sebaiknya dijaga dan ditingkatkan melalui metode-metode latihan pendahuluan dan lanjutan, yang merupakan dua langkah utama untuk mendekati pelaksanaan meditasi pada bodhicitta. Ketika meditasi pada penderitaan dan penyebab penderitaan, kita mengalami kemajuan. Mulailah kita mencari jalan untuk menembus ketidaksempurnaan. Kemudian, kita memeditasikan kemuliaan hidup dan peluang yang berharga dari kelahiran sebagai manusia, yang akan menyadarkan kita untuk menghargai kehidupan kita saat ini. Lalu, meditasilah pada ketidakkekalan dan kematian, yang membantu kita melepaskan keserakahan (lobha) terhadap segala hal kecil dalam hidup kita dan mengarahkan batin kita untuk mencari pengetahuan spiritual.

Karena pengetahuan spiritual tidak diperoleh dari buku atau muncul dengan sendirinya, maka sebab kemunculan ini harus kita kembangkan. Artinya, perlu latihan yang teratur di bawah bimbingan

---

8.Skt. *Nihsarana*; Tib. *nge 'byung*; secara harfiah berarti kemunculan kekuatan nyata. Kemunculan kekuatan nyata untuk segera keluar dari *samsara* setelah seseroang mengerti sepenuhnya akan ketidaknyamanan maupun kerugian-kerugian siklus kelahiran dalam enam kelas kehidupan

seorang guru spiritual yang berkualitas dan melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh guru.

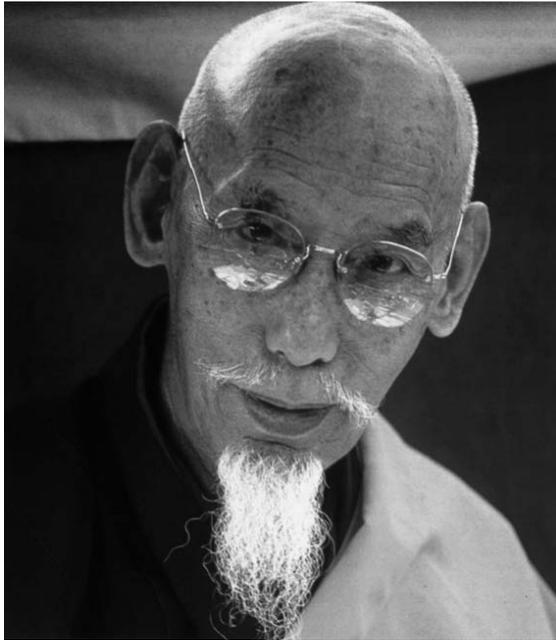
Hanya mendengar ajaran bodhicitta merupakan hal yang sangat bermanfaat karena dapat mendorong benih spiritual untuk mencapai pencerahan. Bagaimanapun, menumbuhkan benih ini hingga memberikan hasil, butuh latihan yang serius dan benar. Kita harus mengembangkan batin kita dengan mengalami sendiri keadaan batin yang diperoleh dari meditasi-meditasi yang disebutkan di atas, dan untuk melakukan hal ini kita perlu relasi baik dengan guru meditasi yang mampu mengawasi dan membimbing perkembangan spiritual kita. Agar memperoleh manfaat maksimum dari kehadiran guru kita, kita harus mempelajari sikap dan tindakan yang benar untuk mengembangkan hubungan guru-murid yang efektif. Lalu, selangkah demi selangkah, benih bodhicitta yang ditanamkan oleh guru dalam diri kita dapat tumbuh sempurna dan teratai pencerahan akan mekar dalam diri kita.

Ini hanyalah penjelasan singkat mengenai bodhicitta dan metode-metode untuk menumbuhkannya. Jika kamu terinspirasi dengan topik yang menarik ini, saya ikut berbahagia. Landasan bodhicitta – cinta kasih dan belas kasih – merupakan energi yang membawa manfaat untuk diri kita maupun orang lain, dan jika energi ini dapat ditransformasikan menjadi bodhicitta itu sendiri, setiap tindakanmu akan menjadi sebab-sebab yang membawamu makin dekat untuk mencapai kebuddhaan. Meskipun kamu hanya mampu berlatih sampai pada tahap mengurangi sikap mementingkan diri sendiri sedikit saja, saya akan sangat berterima kasih. Tanpa membangkitkan bodhicitta terlebih dahulu, kebuddhaan sama sekali tidak mungkin dicapai; sekali bodhicitta tumbuh, hanya tinggal masalah waktu untuk menjadi tercerahkan.

Mulailah kamu meditasi perenungan pada kematian dan ketidakkekalan secara teratur sehingga kamu mulai menjadi seorang praktisi spiritual tahap awal. Kemudian, kembangkan meditasi pada kehidupan samsara yang tidak memuaskan dan tiga praktik tertinggi [sila, samadhi, dan prajna] dan kamu menjadi seorang praktisi tahap madya (menengah). Terakhir, munculkan rasa cinta kasih, belas kasih, tanggung jawab universal dan bodhicitta, sehingga akhirnya kamu memasuki jalur praktisi luar biasa, Mahayana, yang memiliki tujuan akhir mencapai kebuddhaan sempurna. Melalui tuntunan guru spiritual, kamu tumbuhkan benih bodhicitta yang juga disertai dengan kebijaksanaan akan sunyata dan, demi kepentingan semua makhluk, merealisasi kebuddhaan dengan segera. Ini bukanlah tugas ringan, namun hasil dari upaya ini adalah kesempurnaan..

Langkah paling penting dalam perjalanan spiritual adalah keputusan untuk menghindari kejahatan dan merampungkan kebajikan dalam arus kehidupanmu. Berdasarkan dari latihan pokok ini, setiap kualitas spiritual menjadi mungkin, bahkan juga kesempurnaan kebuddhaan.

Masing-masing kita memiliki potensi untuk melakukan latihan ini; masing-masing kita dapat menjadi makhluk yang sempurna. Kita hanya perlu mencurahkan energi kita untuk terus belajar dan kemudian dengan penuh semangat menjalankan ajaran-ajaran yang disampaikan. Karena bodhicitta merupakan intisari dari ajaran semua Buddha, maka kita harus berusaha untuk merealisasikan bodhicitta.

Yang Mulia Song Rinpoche
(1905-1984)

Beliau lahir di Kham, Tibet. Beliau belajar di biara Ganden. Beliau terkenal sebagai Geshe yang terpelajar, pendebat yang ulung, dan menjadi kepala biara selama sembilan tahun. Beliau mengungsi ke India tahun 1959, kemudian beliau menjadi kepala dari Insitute of Higher Tibetan Studies in Sarnath. Beliau memberikan ajaran ini pada hari pertama dari rangkaian acara Transformasi Pemikiran Mahayana selama dua minggu di Camp Kennolyn, Soquel, California, 20 Mei 1978, selama kunjungan pertamanya ke Barat. Artikel ini diterjemahkan oleh Lama Zopa Rinpoche.

4

BAGAIMANA MEMULAI MEMPRAKTIKKAN DHAMMA

SONG RINPOCHE

Pada dasarnya, mempraktikkan dharma merupakan pilihan hidup seseorang. Tidak ada yang berhak memaksa, kecuali kalau hal tersebut diberlakukan sebagai hukum negara yang tidak dapat diganggu gugat lagi, yang mana setiap orang diwajibkan untuk melaksanakannya. Namun begitu, hal tersebut bukanlah praktik dharma sebenarnya karena menaati hukum yang berlaku di suatu negara hanya dilakukan pada kehidupan ini saja.

Apabila orientasi hidup Anda hanya untuk kelahiran ini saja, Anda tidak akan mendapatkan manfaat pada hidup Anda yang akan datang, sedangkan apabila Anda mempraktikkan dharma, Anda akan membawa kebahagiaan bukan hanya untuk kehidupan masa yang akan datang saja namun juga untuk kehidupan saat ini.

Biarpun begitu, Anda harus mencari dan mempraktikkan dharma yang benar, apabila Anda mempraktikkan ajaran dharma yang tidak murni, maka tidak peduli seberapa sering atau intensif praktik Anda, Anda hanya membuang-buang waktu Anda.

Saya tidak perlu menjelaskan mengapa Anda perlu mempraktikkan dharma; saya rasa Anda sekalian sudah mengetahuinya. Banyak agama di dunia ini namun ajaran Sakyamuni Buddha menawarkan kebahagiaan dan manfaat pada awalnya, di tengah-tengah hingga di akhir. Penyebabnya adalah kebajikan, hasil ajarannya adalah kebajikan, dharma terus menciptakan kebajikan sepanjang waktu dan karena itu, akan membawa manfaat yang terus-menerus.

Semula, Buddhadharma disebarkan secara luas melalui India dan kemudian ke Tibet. Saat ini, karena kondisi yang kurang kondusif, dharma kembali menyebar ke India dan bahkan lebih meluas lagi. Saya menggunakan kata "kurang kondusif" karena kondisi yang saya maksud mengacu pada hal-hal yang menghancurkan Buddhisme di Tibet. Walaupun demikian, karena kondisi tersebut juga menyebabkan dharma menyebar ke negara-negara lain, dari sudut pandang seperti itu, mungkin kondisi tersebut tidak terlalu "kurang kondusif".

Lalu, apa yang harus Anda lakukan saat berjumpa dengan dharma? Pertama-tama, dengarkanlah, kemudian pahami artinya, dan akhirnya meditasilah. Apabila Anda berlatih dengan cara itu, maka Anda akan mencapai pencerahan.

Ada dua alasan untuk mendengarkan atau membaca ajaran, yang pertama adalah untuk meningkatkan pemahaman intelektual Anda dan yang kedua adalah untuk mengetahui bagaimana caranya untuk berlatih. Apabila Anda berlatih dharma, hasil latihan akan membantu mengikis pikiran-pikiran negatif dan mentranformasi batinmu;

mengubahnya menjadi lebih baik. Hal ini akan membawa Anda menuju kebahagiaan di masa sekarang dan masa yang akan datang.

Apabila Anda mendengarkan atau membaca untuk meningkatkan kemampuan pemahaman intelektual namun tidak mempraktikkannya, Anda tidak mendapatkan manfaatnya secara keseluruhan. Bagaimanapun juga, karena yang Anda dengar adalah Buddhadharma, Anda akan tetap memperoleh manfaat, mendengarkan ajaran akan meninggalkan jejak dalam kesadaran Anda; hal ini menanam benih dalam batin Anda. Sehingga, dalam kehidupan mendatang, Anda akan jauh lebih mudah untuk mengerti dan merealisasi dharma.

Oleh karena itu, apabila Anda mendengarkan atau membaca ajaran dengan tujuan agar dapat memahami dan memeditasikannya, hal tersebut sangat baik! Bahkan, jika Anda hanya bermaksud mengembangkan pemahaman intelektual Anda pun, hal tersebut juga menghasilkan karma baik yang besar dan Anda harusnya bahagia karena melakukan hal itu. Apa pun motivasi Anda seharusnya dapat berkata dan merasa," Betapa beruntungnya Saya!"

Karena kita dapat mengenal dharma pada masa-masa yang mana Dhamma sejati sulit sekali ditemukan, kita tidak boleh membuang kesempatan baik ini. Sekali Anda mulai untuk berlatih, Anda harus memahami suatu hal penting bahwa Anda tidak hanya harus terus berlatih, tapi juga harus menyelesaikan latihan Anda. Pertama-tama, cobalah untuk memahami ajarannya; lalu coba untuk mempraktikkan apa yang telah Anda pahami sehingga dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi semua makhluk.

Untuk menumbuhkan dharma dalam batin Anda, Anda harus menemukan Guru yang benar-benar pantas. Saat ini, ada banyak anggota Sangha dan Lama di luar Tibet, jauh lebih banyak daripada

yang ada di Tibet sendiri. Di Tibet, sudah tidak ada lagi kebebasan, baik dalam hal kehidupan awam maupun praktik dharma, apa yang dulu ada telah hilang semua.

Yang Mulia Dalai lama telah memikul tanggung jawab yang besar untuk membimbing orang-orang Tibet baik secara material maupun spiritual. Apabila Beliau tidak berhasil untuk membawa Tibet menuju kemerdekaannya, ajaran akan benar-benar terancam hilang, karena banyak dari Lama yang memiliki realisasi yang tinggi saat ini sudah cukup tua dan tak lama lagi akan meninggal. Apabila Yang Mulia Dalai Lama berhasil, dharma akan kembali tersebar luas lagi di Tibet, yang tentu saja akan menjadi suatu keuntungan bagi seluruh umat di dunia. Pengembangan kembali dan pelestarian dharma di Tibet adalah sangat penting, maka marilah kita berdoa agar seluruh harapan Yang Mulia Dalai Lama akan segera terkabulkan.

Apa yang kita sebut dengan dharma adalah suatu obat yang dapat mengobati batin untuk mengubahnya dari sifatnya yang sulit ditaklukkan. Keadaan setelah mengerti dharma menjadi keadaan yang lebih baik. Dari waktu yang tidak diketahui, awalnya pikiran kita telah ternoda, berkabut, dicemari dan diganggu oleh tiga jenis racun pikiran, yaitu ketidaktahuan, kemelekatan, dan kemarahan karena kita tidak memiliki pemahaman ataupun mempraktikkan ajaran dharma. Dharma adalah obat untuk mengubah pikiran-pikiran semacam itu agar menjadi lebih baik.

Kelahiran Kembali

Ajaran Buddha bukanlah satu-satunya ajaran yang mengajarkan tentang kelahiran kembali. Pada masa India kuno contohnya, ada banyak kepercayaan di luar Buddhis yang meyakini adanya kelahiran kembali. Namun beberapa dari agama ini — Charvakas (Hedonis),

yang memiliki sudut pandang cukup sempit — mengingkari adanya kelahiran kembali karena mereka hanya meyakini apa yang dapat mereka lihat dengan mata kepala mereka sendiri. Itu adalah logika pemikiran mereka, apabila Anda dapat melihatnya, hal tersebut ada; apabila Anda tidak dapat melihatnya, maka hal tersebut tak ada.

Bahkan orang kebanyakan pun akan setuju bahwa ini adalah suatu pandangan yang sifatnya sempit dan keliru. Ada banyak hal yang tidak dapat kita lihat — misalnya, bagian belakang kepalamu, barang-barang yang terkubur di bawah tanah atau apa yang sedang dipikirkan seseorang — namun hal tersebut ada.

Ada banyak alasan yang membuktikan keberadaan masa lalu dan kehidupan yang akan mendatang, namun apabila Anda belum mempelajari ajaran-ajaran yang mendukung alasan-alasan tersebut, sangat sulit untuk menjelaskannya dan membuat Anda memahaminya.

Akan tetapi, karena Anda sudah memiliki ketertarikan untuk belajar mempraktikkan dharma, menjelaskan bahwa kelahiran kembali benar-benar ada kepada Anda bukanlah suatu hal yang penting. Bagaimanapun juga, fenomena yang tidak dapat kita lihat dengan mata kepala kita jumlahnya jauh lebih banyak daripada yang bisa kita lihat; perbedaan jumlah antara keduanya sama sekali tidak bisa dibandingkan. Hal-hal yang tidak dapat kita lihat atau sadari tak terhitung banyaknya; sementara, pengetahuan kita saat ini seakan-akan hanya nol besar. Hal ini menunjukkan betapa sedikitnya yang kita ketahui.

Apa Yang Perlu Diketahui Untuk Praktik Dharma

Kemungkinan besar hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk mempraktikkan dharma adalah mengikuti ajaran mengenai tiga cakupan dari jalur bertahap menuju pencerahan; jalur untuk mereka

yang memiliki potensi kecil, menengah dan besar. Dengan mempraktikan ajaran dharma, Anda akan dapat mencapai tiga aspek dasar dari jalur tersebut — keinginan melepaskan diri dari samsara, bodhicitta, dan pemahaman yang benar tentang sunyata — sehingga membuat Anda mampu mulai menempuh jalur mantra rahasia, atau Vajrayana.

Akan tetapi, hal utama yang harus Anda lakukan adalah melatih pikiran Anda untuk mengembangkan bodhicitta, karena tanpa hal ini, tidak akan mungkin bagi seseorang untuk mencapai kebahagiaan sempurna (pencerahan); Anda harus terjun ke dalam pelaksanaan praktik transformasi pikiran mahayana. Tanpa melatih bodhicitta, Anda bahkan tidak akan diizinkan untuk mendengarkan ajaran tantra, apalagi mempraktikkannya. Ketika Anda benar-benar mulai menapaki jalur tantra, Anda harus menjalankankannya secara rahasia; karena itulah ajaran tantra terkadang disebut juga sebagai mantra rahasia.

Kenyataannya, tidak saja ajaran mantra rahasia yang tidak boleh diajarkan kepada mereka yang batinnya belum *matang* atau belum bisa menerimanya, bahkan ajaran Agung Mahayana tentang transformasi batin seharusnya tidak diberikan kepada pikiran yang belum siap untuk menerimanya. Anda tidak bisa begitu saja pergi ke tengah kota dan memberikan ajaran itu kepada mereka yang kebetulan lewat di situ. Sesungguhnya, ajaran tersebut diberikan hanya kepada para murid yang dengan sepenuh hati memohon kepada Sang Guru.

Apabila Anda ingin mencapai pencerahan, Anda harus berlatih tantra dan untuk melakukannya, Anda harus melatih batin Anda dalam bodhicitta. Untuk melatih bodhicitta, Anda harus mempraktikkan transformasi agung Mahayana, dan sekali lagi, untuk melakukannya Anda perlu menerima ajarannya terlebih dahulu. Oleh karena itu, Anda harus memohon kepada guru Anda untuk mengajarkan tahapan-

tahapan jalan menuju pencerahan terutama berkaitan dengan transformasi batin. Kemudian, walaupun batin Anda belum mencapai bodhicitta, namun Anda semakin dekat dengan bodhicitta, Anda boleh menerima proses inisiasi dan ajaran dari mantra rahasia, yang sangat bermanfaat dan meninggalkan jejak mendalam dalam pikiran Anda.

Sebelum Anda menerima ajaran transformasi batin Mahayana yang Agung, Anda perlu mempelajari terlebih dahulu ajaran pendahuluan dari jalur bertahap menuju pencerahan.

Tujuan utama dari ajaran dharma adalah menaklukkan pikiran Anda sendiri, membenahi perilaku dalam kehidupan kita sehari-hari sehingga hidup kita menjadi bermanfaat. Maka, dharma adalah sebuah cermin yang dengan jelas memantulkan tingkah laku, ucapan, dan pikiran sehingga Anda dapat menilai apakah tingkah laku, ucapan, dan pikiran Anda bermanfaat (membawa kebahagiaan) atau mengakibatkan petaka (menyebabkan penderitaan bagi Anda).

Sejak dari kehidupan masa lampau yang tak terhitung jumlahnya, kita selalu dikendalikan oleh pikiran negatif yang mengganggu, yang secara terus menerus mendorong kita — walaupun kita tidak menghendakinya — untuk melakukan hal-hal yang buruk, karma buruk, penyebab penderitaan, sebagai akibatnya, sejak waktu tak terbatas, kita terus mengalami berbagai macam penderitaan samsara dan bahkan pada kehidupan ini, kita masih terus merasakan penderitaan tersebut. Sejak kita dilahirkan, kita tidak pernah terlepas dari berbagai masalah bahkan walau hanya sehari.

Dengan kata lain, kita sedang sakit, kita adalah pasien. Kita menderita penyakit pikiran negatif yang mengganggu, yang menyebabkan kita melakukan tindakan yang keliru sehingga akhirnya mendatangkan penderitaan. Apa yang dapat menyembuhkan penyakit

ini? Apa yang dapat menghilangkan penderitaan kita? Perawatan seperti apa yang kita butuhkan? Jawabannya adalah: dharma. Dharma adalah satu-satunya obat yang dapat menyembuhkan penyakit kita.

Sekarang, masalahnya adalah bahwa agar obat bekerja, obat itu harus diminum. Pasien yang sudah mempunyai obat yang tepat namun tidak meminumnya, tidak akan sembuh. Sama juga seperti analogi ini, jika kita menerima ajaran dharma, namun kita tidak mempraktikkannya, kita tidak akan dapat menyelesaikan masalah sehari-hari kita atau terbebas dari penderitaan.

Sebelum menerima ajaran Mahayana yang agung mengenai transformasi batin, kita perlu menguasai ajaran pendahuluannya terlebih dahulu. Ini adalah fondasi yang benar dalam bermeditasi untuk mengembangkan bodhicitta. Ajaran penting ini meliputi perenungan kemuliaan kelahiran kembali sebagai manusia yang sempurna, betapa bermaknanya dan betapa sulitnya untuk memperoleh kesempatan terlahir kembali sebagai manusia yang sempurna; perenungan mengenai ketidakkekalan dan kematian; praktik berlindung kepada Buddha, Dharma, dan Sangha; karma dan berbagai kerugian menjalani siklus kelahiran kembali yang terus menerus berulang. Anda harus mulai latihan Anda dengan belajar dan berlatih meresapi makna ajaran perenungan kemuliaan terlahir sebagai manusia.

Geshe Lhundub Sopa

Geshe Lhundub Sopa lahir pada tahun 1923. Beliau adalah seorang sarjana dari biara Sera, ia terkenal karena memiliki pengertian yang dalam mengenai kekosongan. Beliau adalah salah satu penguji perdebatan Yang Mulia Dalai Lama di Tibet, 1959, tepat sebelum mengungsi dari Tibet ke India. Beliau pergi ke Amerika Serikat tahun 1962 dan menjadi staff pengajar di Universitas Madison, Wisconsin, tahun 1967, tempat beliau tinggal hingga pensiun sekarang ini. Beliau adalah ketua spiritual di Deer Park Buddhist Center, Wisconsin. Geshe Rinpoche memberikan ajaran ini di Tushita, Mahayana Meditation Center, New Delhi, pada tanggal 30 Juli 1980. Ajaran ini pertama kali dipublikasikan pada *Teachings at Thusita* tahun 1981.

5

METODE, PENGERTIAN MENDALAM DAN TIGA JALUR

GESHE LHUNDUB SOPA

Menemukan Kebahagiaan

Seorang guru besar India pada abad ke-11 bernama Atisha mengatakan,

> Hidup manusia sangat singkat,
> Hal yang ingin diketahui sangat banyak,
> Jadilah seperti angsa,
> Yang sanggup memisahkan susu dari air.

Kehidupan kita akan berlangsung lama dan kita bisa memutar haluan kehidupan menuju berbagai tujuan yang ingin dicapai. Layaknya angsa yang mampu memisahkan susu dari air, kita hendaknya menyaring intisari kehidupan kita dengan melatih pengertian

mendalam[1] yang mampu membedakan dan terjun ke dalam aktivitas-aktivitas yang membawa manfaat, baik bagi diri kita sendiri maupun orang lain dalam kehidupan ini dan kehidupan mendatang.

Setiap mahkluk hidup menginginkan kebahagiaan tertinggi dan terbebas dari semua jenis penderitaan, namun tujuan hidup manusia harus lebih tinggi daripada binatang-binatang, serangga-serangga, dan sebagainya, karena kita sebagai manusia memiliki potensi besar; dengan kapasitas intelektual spesial yang kita miliki, kita dapat melakukan banyak hal. Sebagai praktisi spiritual, kita harus berjuang demi mencapai kebahagiaan dan kebebasan dari kesengsaraan tidak hanya untuk diri kita sendiri, tetapi juga demi semua makhluk. Kita memiliki intelegensi dan kemampuan untuk berlatih metode-metode untuk merealisasikan tujuan-tujuan ini. Kita bisa memulai dari tempat kita berada sekarang ini dan secara bertahap mencapai level yang lebih tinggi hingga kesempurnaan. Beberapa orang bahkan dapat mencapai tujuan yang tertinggi, pencerahan dalam satu kehidupan.

Dalam Bodhicaryavatara, seorang praktisi luar biasa dan sekaligus seorang boddhisatwa, Shantideva menuliskan,

> Meskipun kita menginginkan semua kebahagiaan,
> Kita secara tidak sadar menghancurkannya bagaikan seorang musuh.
> Meskipun kita tidak menginginkan adanya penderitaan,
> Kita sibuk menciptakan penyebabnya.

1.Skt. *Prajna; Tib. shes rab;* ‘**pra’** berarti tertinggi, terbaik, mendalam, dan ‘**jna’** berarti pengetahuan, pengertian; jadi ‘**prajna’** memiliki makna mengerti dan mengetahui secara sadar dan tepat, kemampuan untuk memilah dengan tepat, pengertian tertinggi tentang realitas sebagaimana adanya.

Apa yang kita inginkan dan apa yang kita lakukan sangat bertolak belakang. Hal-hal yang kita lakukan untuk membawa kebahagiaan sebenarnya mengakibatkan penderitaan, kesengsaraan, dan masalah. Shantideva berkata bahwa meskipun kita menginginkan kebahagiaan, secara tidak sadar kita menghancurkannya layaknya musuh terbesar kita.

Berdasarkan ajaran Buddha, pertama-tama kita harus belajar. Dengan bertanya, apakah mungkin untuk terlepas dari penderitaan dan menemukan kebahagiaan sejati, kita membuka pintu-pintu penyelidikan spiritual dan menemukan bahwa dengan menempatkan usaha dan menaruh kebijaksanaan kita pada arah yang tepat, kita benar-benar bisa mencapai tujuan tersebut. Hal ini mengarahkan kita untuk mencari jalan menuju pencerahan. Buddha memberikan banyak tingkat ajaran. Sebagai manusia, kita dapat mempelajarinya, tidak hanya demi mempelajari namun untuk menerapkan metodenya menjadi latihan.

Musuh Sesungguhnya

Apa sebenarnya penyebab kebahagiaan? Apa sebenarnya penyebab kesengsaraan? Kedua pertanyaan ini merupakan pertanyaan yang penting dalam ajaran Buddha. Buddha menjelaskan bahwa sumber mendasar dari masalah-masalah yang kita hadapi adalah persepsi keliru atas diri. Kita selalu berpegang kukuh terhadap sesuatu yang bernama "aku", semacam pemikiran egosentris, atau sikap, dan segala sesuatu yang kita lakukan berdasar atas konsep keliru terhadap diri yang sebenarnya. Sikap keakuan ini menambah kemelekatan terhadap "aku" dan ego, menghargai diri kita lebih daripada orang lain, pemikiran-pemikiran duniawi, dan derita itu sendiri. Permasalahan semua mahkluk hidup dimulai dari ini.

Ketidaktahuan karena memegang kukuh "aku" ini menciptakan semua kemelekatan akan aku. Dari "aku" muncullah "milikku" (barangku, tubuhku, pikiranku, keluargaku, temanku, rumahku, negaraku, pekerjaanku, dan sebagainya).

Dari kemelekatan timbul ketidaksukaan, kemarahan, dan kebenciaan terhadap segala sesuatu yang mengancam objek kemelekatan kita. Ajaran Buddha menyebut ketiganya yakni ketidaktahuan, kemelekatan, dan kebenciaan yang merupakan tiga racun. Ketiga racun ini merupakan penyebab dari semua permasalahan kita; mereka adalah musuh kita yang sebenarnya.

Kita terbiasa untuk mencari musuh yang berada di luar diri kita, namun para praktisi Buddhis menyadari bahwa tidak ada musuh eksternal; musuh yang sebenarnya ada di dalam diri kita. Ketika ketidaktahuan, kemelekatan, dan kebencian telah terkikis habis, kita telah menundukkan musuh yang terdapat di dalam diri kita. Pengertian benar menggantikan ketidaktahuan, yang tinggal hanyalah batin murni, dan kita melihat kenyataan sebenarnya tentang diri dan semua fenomena. Cara berpikir atas dunia yang tidak nyata tidak akan terjadi lagi.

Pada saat ketidaktahuan lenyap, kita tidak lagi membuat kesalahan-kesalahan. Pada saat kita tidak melakukan kesalahan-kesalahan, kita tidak lagi mengalami berbagai jenis penderitaan, demikian juga dorongan kekuatan karma tidak lagi bekerja. Karma yang bersumber dari tubuh, ucapan, dan pikiran dari semua mahkluk hidup, bersama dengan benih-benih pikiran, semuanya dalam kondisi terkendali. Apabila penyebab-penyebab dari perbuatan - ketidaktahuan, kemelekatan, dan kebencian - telah dilenyapkan, maka perbuatan-perbuatan yang muncul karena ketiga racun tersebut pun akan berhenti.

Ketidaktahuan, kemelekatan, dan kebencian, bersama-sama dengan cabang-cabangnya, yakni kesombongan, kecemburuan, iri hati, dan sebagainya adalah kekuatan yang sangat besar. Sekali mereka muncul, mereka akan segera mendominasi pikiran kita; kita akan dengan segera dikuasai oleh kekuatan musuh dalam diri kita ini dan tidak lagi memiliki kebebasan atau dengan kata lain, tidak bisa mengendalikan diri. Musuh kita ini bahkan dapat menyebabkan kita bertengkar dan melukai orang yang kita cintai; mereka bahkan dapat menyebabkan kita membunuh orang tua kita, anak kita, dan seterusnya. Semua konflik mulai dari masing-masing individu dalam keluarga hingga perang internasional antar negara—muncul dari pikiran-pikiran negatif ini.

Shantideva berkata, "Hanya ada satu sumber dari semua permasalahan." Ini adalah ketidaktahuan yang keliru melihat diri yang sebenarnya. Semua mahkluk hidup berada dalam kondisi yang sangat mirip, mereka dikuasai sepenuhnya oleh ketidaktahuan, melekat pada sang aku, namun semua orang punya potensi untuk berlatih dalam metode yogik yang akan membantu kemampuan batin semakin halus dalam mengerti segala sesuatu sebagaimana adanya.

Bagaimana Buddha Baerlatih dan Mengajarkan Dharma

Pada mulanya, Buddha belajar, berlatih, hingga akhirnya menemukan Dharma, mencapai penerangan sempurna. Ia melihat hukum sebab efek dari pikiran dan perbuatan, kemudian mengajarkan kepada banyak orang bagaimana bertindak sesuai dengan hukum ini sedemikian rupa untuk mencapai pembebasan.

Ajaran pertamanya adalah mengenai empat kebenaran seperti yang dilihat oleh orang yang telah terbebas: penderitaan, sebab penderitaan, pembebasan, dan jalan menuju pembebasan. Pertama-

tama kita perlu belajar untuk mengenal penderitaan dan frustasi yang memenuhi kehidupan kita. Selanjutnya kita perlu mengenal penyebab dari penderitaan dan frustasi, kemudian kita perlu mengetahui bahwa adalah mungkin untuk mengatasinya, untuk terbebas sepenuhnya. Terakhir, kita perlu mengetahui jalan kebenaran yakni cara yang bisa membawa kita meraih kebebasan, metode latihan yang menghancurkan benih-benih penderitaan dari akarnya.

Ada banyak cara yang detail untuk menjelaskan jalan kebenaran, yang telah membawa perkembangan bagi banyak aliran Buddhis, seperti Pratimoksayana dan Mahayana, akan tetapi ajaran tentang empat kebenaran adalah mendasar bagi semua aliran Buddhis; masing-masing memiliki metode-metode sendiri yang istimewa, namun semuanya berdasarkan empat kebenaran mulia. Tanpa empat kebenaran maka tidak ada Pratimoksayana maupun Mahayana. Semua aliran Buddhis memandang penderitaan sebagai masalah utama atas eksistensi dan ketidaktahuan sebagai penyebab utama dari penderitaan. Tanpa melenyapkan ketidaktahuan, tidak ada jalan untuk mencapai pembebasan dari samsara dan tidak ada jalan untuk meraih penerangan sempurna.

Mempraktikkan Empat Kebenaran

Ajaran Buddha berbicara banyak tentang tanpa diri atau sunyata[2]. Ini merupakan kunci dari ajaran Buddha. Realisasi atas sunyata pertama kali diajarkan Buddha dan kemudian disebarluaskan oleh guru besar Nagarjuna dan pengikutnya, yang menjelaskan filosofi mengenai Jalan Tengah, sebuah sistem pemikiran yang terbebas dari semua pandangan ekstrem. Madhyamika, sebutan bagi pengikut sistem

2.Skt. *Shunyata*; Tib. *stong pa nyid*; ketidakhadiran batin dualistik yang bisa dimengerti oleh batin ketidaktahuan, segala fenomena tidak bisa berdiri sendiri, semua fenomena bergantung kepada fenomena lain.

ini, Madhyamika menganut pandangan bahwa keberadaan sesuatu adalah terbebas dari semua pandangan ekstrem atas keberadaan mutlak dan non keberadaan; hal-hal yang kita lihat pada sesungguhnya tidak eksis seperti sebagaimana persepsi kita terhadap objek tersebut.

Layaknya kata "aku", pengertian kita tentang asal-usulnya juga keliru. Ini tidak berarti bahwa bukan orang bukan juga nafsu keinginan. Saat Buddha menolak adanya eksistensi diri, maksudnya bukanlah eksistensi sebagaimana yang kita mengerti secara umum. Para yogi, yang melalui meditasi telah mengembangkan pengalaman batin hingga tahap lebih tinggi, mereka telah menyadari kebenaran atas diri dan melihat "aku" ada dalam pandangan yang sangat berbeda. Mereka telah menyadari sunyata akan diri, yang merupakan kunci ajaran Buddha; mereka telah mengembangkan senjata tajam kebijaksanaan yang telah memotong pohon beracun atas pandangan keliru dan penyimpangan mental.

Untuk melalukan hal yang serupa, kita harus mempelajari ajarannya, merenungkannya secara perlahan-lahan, dan akhirnya memeriksa keabsahan kesimpulan tersebut melalui meditasi. Melalui cara inilah kita bisa menyadari kebenaran sesungguhnya tentang diri. Kebijaksanaan menyadari sunyata, memutus semua akar pandangan keliru dan mengakhiri semua penderitaan, semua ini secara langsung mengobati ketidaktahuan yang mengaburkan kebenaran.

Kadang-kadang kita bisa menerapkan obat penawar yang lebih spesifik. Sebagai contoh: ketika kemarahan muncul, kita memeditasikan cinta kasih; ketika nafsu muncul, kita memeditasikan kekotoran tubuh manusia; ketika kemelekatan akan situasi-situasi muncul, kita memeditasikan ketidakkekalan; dan seterusnya. Akan tetapi meskipun obat penawar ini dapat melemahkan ketidaktahuan,

namun mereka tidak dapat memutuskan akar penderitaan. Untuk itu, kita perlu menyadari sunyata.

Memadukan Pengertian dan Metode

Bagaimanapun juga, kebijaksanaan sendiri tidaklah cukup. Tidak peduli seberapa tajam suatu kapak, juga membutuhkan pegangan dan orang untuk mengayunkannya. Dalam hal yang sama, apabila meditasi sunyata merupakan kunci latihan, haruslah didukung dan diberi pengarahan oleh metode. Banyak guru-guru India, termasuk Dharmakirti dan Shantideva, telah menegaskan cara tersebut. Sebagai contoh, meditasi tentang empat kebenaran mulia meliputi perenungan enam belas aspek kebenaran itu, seperti ketidakkekalan, penderitaan, dan seterusnya. Kemudian, karena di dunia kita hidup bersama dengan makhluk lain, maka ada meditasi cinta, kasih, dan bodhicitta, sikap ingin merealisasi pencerahan dengan harapan memberi manfaat terbaik bagi seluruh makhluk. Hal ini memunculkan enam paramita, atau metode merealisasi penerangan sempurna, yaitu: kemurahan hati, kedisiplinan, kesabaran, energi, meditasi, dan pengertian mendalam. Lima yang pertama berguna sebagai metode yang mendukung yang keenam, pengertian mendalam, untuk menjadi stabil.

Mengusir Rintangan Menuju Pembebasan dan Kesempurnaan

Untuk merealisasi kebuddhaan, rintangan menuju tingkat itu harus dilenyapkan secara keseluruhan. Rintangan-rintangan ini terdiri atas dua jenis rintangan utama: rintangan untuk mencapai pembebasan, termasuk ketidaktahuan seperti kemelekatan, dan rintangan untuk mencapai kemampuan untuk mengetahui segala sesuatu. Saat berbagai jenis ketidaktahuan telah dilenyapkan, maka seseorang mencapai

arahat[3]. Dalam tradisi Tibet, arahat berarti seseorang (Tib. pa / ma) yang telah menundukkan (Tib. bcom) musuh (Tib. gdra) dalam dirinya sendiri dan telah mencapai pembebasan dari segala ketidaktahuan. Bagaimanapun, pembebasan seperti ini bukanlah kebuddhaan sempurna.

Seorang arahat terbebas dari samsara, terbebas dari segala kesengsaraan dan penderitaan, dan tidak lagi mengalami kelahiran kembali yang didorong oleh karma dan ketidaktahuan (ini merupakan dua kekuatan yang mengendalikan kita) . Terlahir lagi terus menerus, terkadang di alam yang lebih baik, terkadang alam lebih rendah. Kita tak punya banyak pilihan atau kebebasan dalam menentukan kelahiran, kehidupan kita, kematian kita, dan kelahiran kembali.

Karma negatif dan ketidaktahuan berpadu dan mengalahkan kita terus-menerus. Kebebasan kita sangatlah terbatas. Kebebasan kita merupakan sebuah lingkaran: kadang-kadang terlahir di alam yang tinggi, kemudian di alam yang rendah; kadang-kadang binatang, kadang-kadang manusia atau dewa. Inilah yang disebut dengan siklus kehidupan berulang. Arahat telah meraih kebebasan sepenuhnya dari lingkaran ini; mereka telah mematahkan lingkaran ini dan melampaui batas lingkaran itu. Kehidupan mereka telah menjadi sangat suci dan bebas seutuhnya. Kekuatan yang mengendalikan mereka telah tiada dan mereka berada dalam keadaan terbebas dari pengalaman yang tidak dapat dihindarkan. Realisasi mereka akan sunyata telah tercapai.

Dari segi metode, Arahat telah berhasil mengupayakan sebuah jalan yang mengkombinasikan meditasi tentang sunyata dengan

3.Skt. Arhat / Arhati; Tib. dgra bcom pa / dgra bcom ma; berarti dia yang telah menundukkan musuh, Arhat sebutan untuk laki-laki dan Arhati sebutan untuk perempuan.

meditasi tentang ketidakkekalan dalam kehidupan, karma dan akibatnya, kenyataan penderitaan roda samsara. Namun demikian, pencapaian Arahat tidak memiliki kesempurnaan yang sesempurna Buddha.

Apabila dibandingkan dengan kehidupan biasa kita sebagai umat biasa, pencapaian Arahat merupakan pencapaian yang luar biasa, tetapi Arahat masih memiliki kekaburan yang sangat halus. Banyak kekaburan mental kasar seperti nafsu, kebencian, ketidaktahuan, dan sebagainya, tentu saja telah lenyap, namun karena rintangan mental tersebut merupakan kekuatan yang telah lama tinggal dalam pikiran kita, mereka tertinggal jejak sebagai kekaburan, atau dorongan terhadap situasi tertentu.

Sebagai contoh, meskipun Arahat tidak memiliki kemarahan, kebiasaan-kebiasaan lama seperti menggunakan kata-kata kasar, mungkin tetap bisa muncul. Mereka juga memiliki ego sangat halus. Meskipun Arahat tidak memiliki ketidaktahuan atau pandangan keliru, mereka tidak dapat melihat beberapa aspek mengenai sebab dan akibat sejelas seperti yang dapat dilihat seorang Buddha sempurna. Beberapa batasan yang sangat kecil ini disebut rintangan menuju pencerahan. Dalam kebuddhaan, hal-hal tersebut telah lenyap; tidak ada sedikitpun rintangan yang tertinggal. Yang ada adalah kebebasan sempurna dan pengetahuan sempurna.

Pengertian Mendalam dan Buddhakaya

Pencapaian Buddha memiliki unsur pembentuknya yaitu bodhisatwa. Praktik bodhisatwa sangat luas cakupannya: kemurahan hati, yang mana kita berusaha untuk menolong orang dengan berbagai cara; kesabaran, kita menjaga agar pikiran kita tetap tenang; usaha yang terus menerus untuk menolong semua makhluk, kita melewati

banyak kesulitan dengan suka cita tanpa keraguan; dan masih banyak lagi.

Sebelum mencapai kebuddhaan, kita harus melatih diri seperti seorang bodhisatwa dan menelusuri sebuah jalan yang menggabungkan metode dengan pengertian mendalam. Fungsi dari pengertian mendalam adalah untuk mengurangi ketidaktahuan; fungsi dari metode adalah untuk menghasilkan kesempurnaan fisik dan lingkungan.

Kebuddhaan memiliki banyak kualitas-tubuh dan pikiran yang sempurna, pengetahuan tercerahkan, kekuatan dan sebagainya. Dengan kesempurnaan atas kualitas diri yang dimiliki, seorang Buddha memanifestasikan lingkungan yang sempurna, sebuah “tanah suci”.

Dengan kematangan pengertian mendalam dan metode maka menghasilkan buah: kebijaksanaan dan bentuk tubuh dari seorang Buddha. Bentuk tubuh atau rupakaya, memiliki dua dimensi - sambhogakaya dan nirmanakaya - yang dengan pengertian mendalam berupa tubuh dharmakaya, menjadi bagian dari ketiga kaya. Bentuk-bentuk tubuh bukanlah sebuah bentuk yang biasa; mereka adalah murni mental, sebuah cerminan atau manifestasi dari pengertian mendalam berupa dharmakaya. Dari sebuah pengertian mendalam sempurna menghasilkan bentuk yang sempurna.

Mencintai Sesama

Seperti terlihat dari contoh-contoh di atas, tindakan bodhisatwa dilakukan berdasarkan motivasi yang sangat berbeda dengan kebiasaan kita sehari-hari yang biasanya egois dan hanya mementingkan diri sendiri. Untuk meraih kebuddhaan, kita harus mengubah pemikiran-pemikiran duniawi menjadi pemikiran-pemikiran penuh cinta dan belas kasih untuk semua makhluk. Kita harus belajar untuk peduli

setiap saat secara universal. Sikap mementingkan diri sendiri yang biasa kita lakukan haruslah dipandang sebagai musuh, serta memandang sikap mencintai dan berbelas kasih sebagai penyebab dari kebahagiaan tertinggi, sebuah teman sejati bagi diri kita sendiri dan juga sesama.

Aliran Mahayana mengandung sebuah latihan yang sangat istimewa yang dinamakan "saling menukarkan diri sendiri dengan orang lain". Tentu saja, saya tidak dapat berubah menjadi anda atau anda tidak dapat berubah menjadi saya; bukan demikian maksudnya. Apa yang seharusnya kita ubah adalah sikap "saya lebih penting" menjadi sebuah pemikiran yang mencintai sesama: "Semua kejadian buruk yang akan terjadi biarlah terjadi pada saya." Melalui meditasi, kita belajar untuk menganggap sikap mementingkan diri kita sendiri sebagai musuh kita yang terbesar dan mengubah sikap mencintai diri sendiri menjadi cinta dan belas kasih sampai titik seluruh kehidupan kita dipenuhi oleh kekuatan positif ini. Maka semua yang kita lakukan pada akhirnya menjadi bermanfaat bagi sesama; semua perbuatan kita akan secara alami menjadi bajik. Ini merupakan pengaruh dan kekuatan pikiran bodhisatwa, batin pencerahan yang tertinggi merekahkan cinta dan belas kasih menjadi inspirasi untuk meraih pencerahan demi kebaikan semua mahkluk.

Cinta dan Belas Kasih

Cinta dan belas kasih memiliki sifat dasar yang sama namun memiliki penerapan yang berbeda. Belas kasih sebagian besar mengacu kepada permasalahan-permasalahan makhluk hidup, sebuah harapan untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan, sedangkan cinta mengacu kepada sisi positif, aspirasi bahwa semua makhluk memiliki kebahagiaan dan sebab-sebabnya. Cinta dan belas kasih kita harus sama terhadap semua makhluk dan memiliki intensitas seperti

kasih seorang ibu terhadap anak tunggalnya, menempatkan kebaikan semua makhluk di atas kepentingan diri sendiri. Itulah cara bodhisatwa menghargai seluruh mahkluk hidup.

Bagaimanapun juga, bodhicitta bukanlah sesederhana cinta dan belas kasih. Bodhisatwa melaksanakan itu untuk membebaskan semua makhluk dari kesengsaraan dan memberikan mereka kebahagiaan tertinggi. Mereka sendiri harus memiliki peralatan lengkap, berkualifikasi lengkap. Mereka harus mencapai kebuddhaan, pembebasan sejati dari semua kesulitan dan batasan dan kesempurnaan atas kekuatan dan pengetahuan. Sekarang kita tidak bisa melakukan banyak kebaikan untuk sesama. Oleh karena itu, demi kebaikan semua makhluk hidup, kita harus mencapai pencerahan secepat mungkin. Pagi dan malam, semua yang kita lakukan hendaklah dilakukan untuk mencapai penerangan sempurna secepat mungkin demi kebaikan semua makhluk.

Bodhicitta

Pikiran dibentuk oleh aspirasi yang disebut bodhicitta, batin pencerahan, semangat bodhisatwa. Tidak seperti sikap kita yang terbiasa mementingkan diri sendiri, pemikiran-pemikiran egois, yang membawa kita hanya menuju nafsu keinginan, kebencian, kecemburuan, kesombongan, dan seterusnya, jalan bodhisatwa didominasi oleh cinta, belas kasih dan batin pencerahan, dan apabila kita berlatih dengan teknik meditasi yang benar, maka kita akan menjadi bodhisatwa. Maka seperti yang telah dikatakan oleh Shantideva, semua kegiatan yang biasa kita lakukan - tidur, berjalan, makan, atau apa pun - akan secara alami menghasilkan kebaikan yang tak ternilai dan memenuhi tujuan dari semua makhluk hidup.

Kehidupan Seorang Bodhisatwa

Kehidupan seorang bodhisatwa sangatlah berharga. Oleh sebab itu, untuk melestarikannya, mereka tidur, makan, dan melakukan segala sesuatu untuk bertahan hidup. Karena ini adalah motivasi mereka untuk makan, setiap makanan yang mereka ambil memberikan kebaikan, setara dengan jumlah makhluk yang berada di seluruh alam semesta.

Untuk mendaki setiap tahap sepuluh bodhisatwabumi yang menuju pencerahan, kita menerapkan metode dan pengertian mendalam, yaitu berlandaskan bodhicitta, kita berlatih untuk merealisasi sunyata. Melihat sunyata diri, ketidaktahuan atas keterikatan atas diri sendiri dan menghentikan kemelekatan. Kita juga melihat semua fenomena sebagai sunyata dan sebagai akibatnya, semua yang muncul dalam pikiran kita terlihat sebagai ilusi, seperti ciptaan para pesulap.

Pada saat seorang pesulap memunculkan sesuatu dari pikirannya, para penonton percaya bahwa apa yang mereka lihat adalah nyata. Bagaimanapun juga, meskipun melihat apa yang dilihat penonton, pesulap memahaminya dengan cara yang berbeda. Pada saat ia menciptakan seorang wanita cantik, penonton pria merasakan gairah; pada saat ia menciptakan binatang yang menakutkan, penonton akan merasa takut. Pesulap itu melihat wanita cantik dan binatang yang menakutkan seperti apa yang para penonton lihat namun ia mengetahui bahwa keduanya adalah tidak nyata, ia mengetahui bahwa keberadaan mereka adalah kosong sebagaimana mereka muncul, kenyataannya mereka berbeda seperti apa yang ditampilkan.

Layaknya bodhisatwa yang telah melihat sunyata melihat segalanya sebagai ilusi dan segala sesuatunya yang mungkin menyebabkan

kemelekatan atau kebencian, semua ini tidak akan muncul lagi. Seperti apa yang diucapkan Nagarjuna,

Dengan menggabungkan kedua sebab dari metode dan pengertian mendalam, bodhisatwa meraih dua efek dari mental dan fisik (rupakaya dan dharmakaya) seorang Buddha.

Akumulasi dari energi kebajikan dan pengertian mendalam yang baik membawa mereka ke tahap pertama bodhisatwa, yang mana mereka secara langsung menyadari sunyata dan mengatasi rintangan menuju pencerahan. Mereka kemudian menggunakan realisasi untuk maju menuju tahap kesepuluh bodhisatwa, pada akhirnya menghancurkan semua rintangan menuju pencerahan. Mereka pertama-tama mengikis ketidaktahuan dan kemudian, melalui meditasi secara bertahap atas metode yang dikombinasikan dengan pengertian mendalam, meraih penerangan sempurna.

Kunci Menuju Jalan Mahayana

Pembahasan utama atas penjelasan panjang ini penolakan terhadap samsara[4], sunyata, dan batin pencerahan - diajarkan oleh Buddha, Nagarjuna, dan Tsong Khapa - serta menyediakan kerangka dasar jalan Mahayana.

Ketiga aspek prinsip dari jalan ini adalah seperti kunci bagi yang ingin mencapai pencerahan. Dalam pengertiannya, penolakan terhadap samsara dan batin pencerahan mengandung metode dan meditasi pada sunyata merupakan pengertian mendalam. Metode dan

4.Skt. *Nihsarana*; Tib. *nge 'byung*; secara harfiah berarti kemunculan kekuatan nyata untuk segera keluar (penolakan) dari *samsara* setelah seseorang mengerti sepenuhnya akan ketidaknyamanan maupun kerugian-kerugian siklus kelahiran dalam enam kelas kehidupan

pengertian mendalam bagaikan dua sayap burung yang membuat kita dapat terbang tinggi ke langit Dharma. Layaknya seekor burung dengan hanya satu sayap tidak bisa terbang untuk meraih ketinggian kebuddhaan, kita memerlukan dua sayap, yaitu metode dan pengertian mendalam.

Penolakan Terhadap Samsara

Prinsip dari metode Mahayana adalah batin pencerahan. Untuk membangkitkan batin pencerahan, pertama-tama kita harus membangkitkan belas kasih - aspirasi untuk membebaskan makhluk hidup dari penderitaan, yang menjadi dasar motivasi kita untuk meraih pencerahan. Bagaimanapun juga, sebagaimana telah Shantideva tunjukkan kepada kita, kita harus mulai dengan belas kasih terhadap diri kita sendiri. Kita sendiri harus memiliki keinginan untuk terbebas dari penderitaan sebelum benar-benar bisa membebaskan seluruh mahkluk lain. Harapan secara spontan untuk membebaskan diri kita dari penderitaan adalah penolakan terhadap samsara.

Banyak dari kita yang tidak memiliki hal ini. Kita tidak melihat kerugian-kerugian dalam samsara. Bagaimanapun juga, tidak ada jalan untuk benar-benar bekerja untuk kepentingan mahkluk lain apabila kita terus terbuai oleh kenikmatan-kenikmatan dan aktivitas-aktivitas samsara. Oleh sebab itu, pertama-tama kita harus membangkitkan penolakan terhadap samsara (harapan yang konstan untuk meraih kebebasan dari kesengsaraan). Pada mulanya, langkah ini merupakan yang terpenting. Selanjutnya kita bisa mengembangkan kualitas ini menjadi cinta, belas kasih, dan batin pencerahan, yang bergabung menjadi metode. Pada saat semua itu bersatu dengan pengertian mendalam yang menyadari sepenuhnya tentang sunyata, kita memiliki penyebab utama kebuddhaan.

Menjadikan Hidup Menjadi Bermakna

Tentu saja, untuk mengembangkan tiga aspek prinsip dasar jalan, kita harus melewatinya tahap demi tahap. Oleh sebab itu, diperlukan proses pembelajaran, perenungan, dan meditasi. Kita semua harus mencoba untuk mengembangkan latihan meditasi harian. Muda atau tua, pria atau wanita, tanpa memandang ras, kita semua memiliki kemampuan untuk meditasi. Semua orang bisa berkembang menuju tahap pengertian. Kehidupan manusia sangatlah berarti dan berharga, namun juga riskan terhanyut dalam mencari tujuan-tujuan sementara seperti kenikmatan sensual, ketenaran, reputasi, dan seterusnya, yang menguntungkan bagi kehidupan ini saja. Lantas, kita tak bedanya dengan binatang; kita memiliki tujuan mirip mereka yang hidup di alam binatang. Meskipun kita tidak bisa mencapai kemajuan spiritual luar biasa, namun kita harus minimal mencoba untuk mulai berlatih agar membuat kehidupan sebagai manusia ini menjadi berarti.

Tanya: Mohon anda memberi keterangan lebih jelas tentang melenyapkan penderitaan mahkluk lain?

Geshe Sopa: Kita tidak sedang berbicara dalam tolak ukur sementara, seperti kelaparan atau kehausan. Anda dapat melakukan aksi sosial dengan makanan, obat-obatan, dan sebagainya, tapi semuanya ini hanya bantuan bersifat sementara saja. Memberi tidak akan pernah dapat memenuhi keinginan dunia dan dapat menjadi masalah dan kesengsaraan itu sendiri. Apa yang kurang adalah seperti kebahagiaan sejati atau kenyamanan. Oleh sebab itu, kita menanam belas kasih kepada semua makhluk yang mengharapkan kebahagiaan tertinggi bagi mereka, kebahagiaan yang berlangsung selamanya. Para praktisi, yogi, dan bodhisatwa menganggap ini sebagai tujuan utama. Mereka

memang memberi hal-hal sementara sebanyak mungkin tetapi maksud utama mereka adalah untuk kebahagiaan tertinggi. Itulah tugas utama bodhisatwa.

T: Dalam ajaran Buddha, sangat percaya akan kehidupan masa lampau dan akan datang. Bagaimana ini konsisten terhadap ide ketidakkekalan yang diajarkan oleh Buddha?

G: Karena tidak kekal, maka hal-hal dapat berganti. Karena ketidakmurnian adalah tidak kekal, maka murni adalah mungkin. Kebenaran relatif bisa berfungsi karena adanya kebenaran sejati. Ketidakmurnian menjadi murni; ketidaksempurnaan menjadi sempurna. Perubahan bisa menyebabkan kondisi-kondisi berganti. Dengan mengarahkan hidup kita secara benar, kita dapat mengakhiri pola-pola negatif. Apabila segala sesuatu adalah kekal maka tidak akan ada cara untuk berubah dan berevolusi. Dalam pengertian karma dan kelahiran kembali, ketidakkekalan berarti bahwa kita bisa mengendalikan arus kehidupan kita, seperti sebuah sungai yang sangat besar, tidak pernah sama dari satu waktu ke waktu berikutnya. Apabila kita membiarkan polusi mengalir ke dalam sungai, maka sungai tersebut akan menjadi kotor. Hal ini serupa dengan apabila kita membiarkan pikiran-pikiran buruk merusak persepsi dan perbuatan buruk akan mengendalikan kehidupan kita, kita berubah menjadi negatif dan terlahir kembali ke alam rendah. Pada sisi lain, bila kita mengendalikan arus kehidupan kita dengan sangat terampil, maka kita akan berubah menjadi positif, terlahir ke alam lebih tinggi dan bahkan mungkin meraih pengertian mendalam tertinggi kebuddhaan, pengalaman ketidaksempurnaan yang timbul dan lenyap akan mereda dan arus ketidakkekalan dari kesempurnaan akan datang kepada kita. Pada saat itu terjadi, kita akan telah mencapai tujuan tertinggi manusia.

T: Pada contoh sungai, isinya adalah arus air, terkadang berlumpur, terkadang jernih. Apa sebenarnya isi dari arus kehidupan?

G: Ajaran Buddha berbicara tentang lima skandha: satu fisik, dan keempat lainnya adalah mental. Terdapat pula sebuah landasan, yang merupakan sejenis kecenderungan yang bukan merupakan fisik atau mental, sejenis energi. Kelima skandha yang tidak murni pada akhirnya menjadi murni dan selanjutnya bermanifestasi menjadi lima Dhyani Buddha.

T: Apakah yang menjadi doa utama dalam ajaran Buddha? Apakah ajaran Buddha percaya akan doa, dan bila begitu, karena Buddhis tidak percaya akan Tuhan, kepada siapa mereka berdoa?

G: Dalam ajaran Buddha, doa berarti sejenis harapan, aspirasi agar sesuatu yang baik terjadi. Dalam kasus ini, doa merupakan harapan secara verbal. Doa para buddha dan bodhisatwa adalah mental dan memiliki kekuatan yang besar. Para buddha dan bodhisatwa memiliki cinta dan belas kasih yang setara terhadap semua makhluk hidup dan doa mereka membawa kebaikan bagi semua makhluk. Oleh sebab itu, pada saat kita berdoa kepada mereka untuk menolong atau menjaga kita, mereka memiliki kemampuan untuk mempengaruhi kita. Seperti pemikiran ini, doa menghasilkan sesuatu yang bernilai buddha. Berdoa tidak berarti bahwa anda tidak perlu berlatih; bahwa anda menyerahkan semuanya kepada Buddha. Bukanlah seperti itu. Para buddha perlu melakukan sesuatu dan kita perlu melakukan sesuatu. Para buddha tidak bisa mencuci noda kita dengan air, layaknya mencuci pakaian. Akar dari kesengsaraan dan penderitaan tidak bisa diambil seperti mencabut duri dari kaki, para buddha hanya dapat menunjukkan kepada kita bagaimana mengeluarkan duri tersebut; tangan yang

menariknya keluar haruslah tangan kita sendiri. Buddha juga tidak bisa menanamkan pengetahuannya kepada makhluk hidup. Beliau seperti dokter yang mendiagnosis penyakit kita dan menuliskan resep yang harus kita ikuti melalui tanggung jawab personal. Apabila pasien tidak mengambil obat yang dituliskan atau tidak menuruti nasihatnya, maka sang dokter tidak dapat menolong, tidak peduli seberapa manjur obatnya dan seberapa hebat kemampuannya. Apabila kita mengambil obat Dharma seperti yang dituliskan dan mengikuti nasihat Buddha, kita akan dengan mudah mengobati diri kita sendiri dari penyakit ketidaktahuan, kemelekatan, dan rintangan lain menuju pembebasan dan pencerahan. Mengetahui Dhamma tetapi tidak menerapkannya, maka kita seperti seorang pasien yang dikelilingi oleh tas besar berisi obat-obatan namun tidak mengambilnya. Oleh sebab itu, Buddha berkata, "Saya telah menyediakan obatnya. Selanjutnya terserah anda."

T: Kadang-kadang dalam bermeditasi kita menvisualisasikan Buddha Shakyamuni. Apa yang sebenarnya Beliau visualisasikan ketika Beliau bermeditasi?

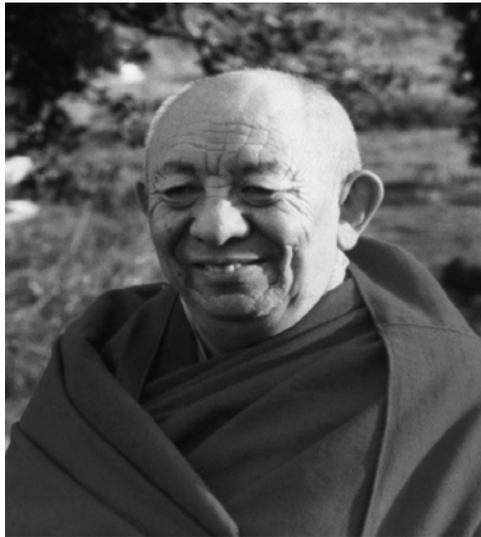
G: Apa yang seharusnya kita meditasikan? Bagaimana sebaiknya kita bermeditasi? Buddha Shakyamuni sendiri bermeditasi dengan cara yang sama seperti yang kita ajarkan: belas kasih, cinta, bodhicitta, empat kebenaran mulia dan sebagainya. Kadang-kadang Beliau juga memeditasikan bentuk kesempurnaan, seperti seorang buddha atau istadewata meditasi[5] tertentu. Dewata ini melambangkan kualitas diri yang sempurna dan melalui meditasi terhadap mereka kita membawa

5. Skt. Ishthadevata; Tib. yi dam gyi lha; istilah dalam kendaraan mantra rahasia, ishtha berarti sesuatu yang selaras, sesuai, cocok, dan disanjung tinggi; sedangkan devata berarti makhluk taraf tinggi, pada umumnya merupakan objek meditasi.

diri kita menuju pendekatan dengan menggunakan kualitas simbolis. Meditasi tentang dewata dan meditasi sederhana seperti biasa menjinakkan pikiran kita, pikiran yang selalu melayang ke segala penjuru, pikiran yang tidak terkendali, dan pikiran yang bagaikan gajah. Pikiran itu liar, pikiran yang berkelana harus dijinakkan untuk memasuki praktik spiritual yang lebih tinggi. Oleh sebab itu, pada mulanya kita mencoba untuk menstabilkan pikiran kita dengan memfokuskan kepada objek tertentu. Ini merupakan meditasi agar bisa berdiam dalam ketenangan[6] dan tujuan utamanya adalah untuk menjaga agar pikiran kita tetap fokus ke sebuah titik, berlangsung lama dalam kejernihan dan kedamaian selama yang kita harapkan tanpa tekanan, goyah, atau rasa lelah. Ada banyak pilihan objek yang bisa digunakan untuk meditasi jenis ini, antara lain: lilin, patung, objek abstrak, dan sebagainya. Karena bentuk dari pencerahan memiliki banyak nilai simbolis dan memiliki persamaan tujuan yang kita harapkan tercapai, memvisualisasikan sebuah objek memiliki banyak keuntungan. Tapi hal ini bukanlah suatu keharusan; kita bisa memilih apa pun. Yang penting adalah memfokuskan pikiran terhadap objek dan tidak membiarkannya goyah. Pada akhirnya kita akan bisa untuk bermeditasi secara jelas dan damai selama yang kita inginkan, terus menerus menyerap bahkan selama berhari-hari. Inilah pencapaian dari berdiam dalam ketenangan. Pada saat kita menginginkan instrumen mental ini, semua meditasi yang kita lakukan akan semakin berhasil. Pada saat kita mencoba jenis latihan ini, kita akan menemukan bahwa pikiran kita seperti gajah liar, secara konstan berlari kesana kemari, tidak dapat untuk fokus sepenuhnya atau benar-benar tertuju

6.Skt. Shamatha; Tib. Zhi gnas; secara harfiah berarti berdiam dalam ketenangan, ketika sudah tenang maka konsentrasi baru bisa dibangkitkan, dengan berlandaskan ketenangan dan konsentrasi, maka pengertian mendalam (Skt. Prajna) akan muncul.

pada sesuatu. Maka, sedikit demi sedikit, melalui praktik dan latihan, pikiran akan menjadi tenang. Bahkan, berkonsentrasi pada sebuah objek sederhana seperti bernapas masuk dan keluar pada saat berhitung akan membuktikan betapa liar pikiran, kemudian kita bisa merasakan efek penenangan dari meditasi.

Tsenshab Serkong Rinpoche
(1914-1983)

Beliau lahir di Tibet Utara. Ayahnya termasuk salah satu guru terkemuka di Tibet, Serkong Dorje Chang dan dikenal sebagai kelahiran kembali dari Marpa, seorang penerjemah; ibunya dikenal sebagai kelahiran kembali dari istri Marpa, Dagmema; dan Rinpoche sendiri dikenal sebagai kelahiran kembali dari anak Marpa, Darma Dode. Pada tahun 1959, beliau adalah Lama kelahiran kembali tertinggi di Wihara Ganden Jangtse dan menjadi satu-satunya dari tujuh asisten spiritual Yang Mulia Dalai Lama yang mengungsi dari Tibet. Terkenal sebagai guru dari Sutra dan Tantra, Rinpoche memberikan ajaran ini di Pusat Meditasi Tushita Mahayana pada tanggal 7 Desember 1979, diterjemahkan oleh Alex Berzin dan pertama kalinya diterbitkan dalam *Teachings at Tushita* pada tahun 1981.

6

MELEPASKAN KEDUNIAWIAN

Tsenshab Serkong Rinpoche

Dharma Mengusir Penderitaan

Dharma dalam bahasa Sanskerta [Tibet: *Chö*] berarti menopang atau menegakkan. Apa yang ditegakkan atau dipelihara Dharma? Hal itu adalah pelenyapan derita dan tercapainya kebahagiaan. Dharma memberikan manfaat ini, tidak hanya untuk kita saja tetapi juga untuk semua makhluk.

Derita[1] yang kita alami terbagi dalam dua jenis; derita yang dengan mudah terlihat jelas oleh kita sebagai manusia dan derita yang tidak dapat kita ketahui keberadaannya tanpa kemampuan psikis. Jenis derita pertama termasuk penderitaan yang dialami dalam proses kelahiran,

1.Skt. Dhukkhah; Tib. sdug bsngal; terjemahan harfiah berarti keadaan tidak puas, secara umum hasil dari ketidakpuasan adalah derita, kesulitan, frustasi, kepedihan. Buddha menggunakan istilah ini untuk menjelaskan tentang samsara atau kondisi siklus kelahiran berulang-ulang.

keadaan yang tidak menyenangkan yang kita alami kala jatuh sakit, kesengsaraan akibat bertambahnya usia dan menjadi tua, serta rasa takut akan kematian.

Derita yang muncul setelah kematian tidak dapat dilihat oleh manusia biasa. Kita mungkin berpikir bahwa ketika kita meninggal, kita akan terlahir kembali sebagai manusia. Namun, sesungguhnya kita tidak selalu terlahir sebagai manusia. Tidak ada alasan logis bagi kita untuk mengandaikan bahwa hal itu akan tejadi. Sama halnya, kita juga tidak memiliki alasan logis yang bisa menguatkan bahwa, kita sama sekali tidak akan terlahir kembali.

Untuk mengetahui dengan pasti alam tempat kita akan terlahir kembali nanti, sangatlah sulit; ini di luar kemampuan pengetahuan kita saat ini. Jika kita banyak menghasilkan karma baik selama hidup, dengan sendirinya kita pasti akan terlahir kembali dalam alam-alam yang bahagia. Sebaliknya, jika kita banyak melakukan karma buruk, kita tidak akan memperoleh kelahiran kembali yang membahagiakan sebaliknya malah mengalami kesulitan-kesulitan yang besar sebagai makhluk di alam rendah. Hal ini adalah pasti. Itulah proses kelahiran kembali. Jika Anda menanam biji gandum, gandumlah yang akan tumbuh; jika Anda menanam padi, padilah yang akan dituai. Sama halnya, jika Anda menanam karma buruk, Anda sedang menanam bibit-bibit kelahiran kembali di salah satu dari tiga alam rendah sebagai makhluk neraka[2], makhluk halus kelaparan[3], atau binatang.

2.Skt. Narakah; Tib. *dmyal ba*; Buddha menjelaskan bahwa samsara merupakan keadaan batin terkontaminasi sehingga kita terus terlempar ke enam kelas kehidupan, neraka merupakan satu dari kelas itu, neraka merupakan alam yang paling menyengsarakan, karena kesengsaraan luar biasa, tidak ada kesempatan untuk belajar maupun mempraktikkan dharma.

3.Skt. Pretah; Tib. *yi dvags*; makhluk halus yang selalu kelaparan dan kehausan, berada di antara neraka dan alam binatang. Makhluk halus ini selalu memiliki halangan besar dalam memperoleh makanan dan minuman

Meskipun derita sebagai makhluk neraka dan makhluk halus kelaparan tidak dapat terlihat oleh kita, kita dapat melihat derita yang dialami oleh binatang dengan mata kita sendiri. Jika kita ingin tahu seperti apa rasanya apabila kita terlahir sebagai binatang, kita dapat hanya dengan melihat sekeliling kita dan membayangkan bagaimana rasanya berada dalam kondisi seperti mereka. Dharma adalah satu-satunya hal yang dapat mempertahankan dan melindungi kita dari penderitaan terlahir di tiga alam rendah.

Meski demikian, semua makhluk yang masih terikat dalam siklus kelahiran kembali sesungguhnya masih mengalami derita. Dharma melindungi kita dari seluruh siklus kelahiran kembali. Selain itu, Aliran Mahayana, ajaran tentang kendaraan agung, tidak hanya melindungi kehidupan kita sendiri saja tetapi juga kehidupan semua makhluk lain.

Dalam ajaran Buddha, kita banyak mendengar tentang Tiga Permata Perlindungan — Buddha, Dharma, dan Sangha. Yang pertama mencakup semua makhluk agung yang telah mencapai pencerahan dan mengajarkan Dharma. Bagi kita, Buddha Shakyamuni, yang pertama kali memutar roda Dharma di Sarnath, dengan mengajarkan Empat Kebenaran Mulia, adalah yang terpenting. Kebenaran keempat dari Empat Kebenaran ini — kebenaran mengenai praktik dari Jalur Mulia — adalah Dharma yang harus kita praktikkan untuk mencapai pembebasan. Ini adalah tempat berlindung yang disebut Permata Dharma.

Awal Penderitaan

Praktik Dharma memerlukan dua hal: mengenali dan melenyapkan akar dari Derita Samsara. Apa yang menjadi akar dalam siklus kehidupan? Itu adalah bersikukuh melekat dan berpendapat bahwa sang diri yang sesungguhnya itu ada dan fenomena yang bisa berdiri

sendiri itu juga ada. Oleh sebab itu, kita perlu mengembangkan keinginan menolak sikap yang telah menimbulkan segala jenis derita pada diri kita semua dan sebaliknya mengembangkan pemahaman tentang obat penawar dari derita itu sendiri. Obat penawar bagi sikap bersikukuh berpendapat bahwa sang diri itu benar-benar nyata ialah pengertian mendalam tentang sifat tanpa sang diri; pemahaman yang mendalam tentang tanpa sang diri yang sesungguhnya akan membebaskan kita dari derita.

Derita yang kita alami dalam siklus kehidupan disebabkan oleh karma yang tercipta karena perilaku kita yang dikendalikan oleh pandangan keliru. Saat kita memahami hal ini, kita akan beraspirasi untuk memperoleh obat penawar kemekatan terhadap sang diri. Mengapa kita masih belum memiliki obat penawar ini dalam arus batin kita? Mengapa kita tidak paham tentang tanpa sang diri yang sesungguhnya? Salah satu alasannya adalah kita tidak cukup sadar terhadap ketidakkekalan dan kematian.

Merenungkan Impermanen dan Kematian

Hasil akhir satu-satunya dari suatu kelahiran adalah kematian. Tak dapat dihindari, kita semua akan meninggal. Semua makhluk hidup selalu berakhir dengan kematian. Manusia mencoba banyak cara untuk mencegah kematian, tetapi itu tidaklah mungkin. Tak ada obat yang bisa menyembuhkan kita dari kematian.

Tetapi hanya dengan berpikir, "Saya akan meninggal" sesungguhnya bukanlah cara yang tepat untuk merenungkan kematian. Tentu saja, semua orang akan meninggal, namun hanya sekedar sepintas lalu mengingat fakta ini berulang kali tidak menghasilkan pemahaman mendalam. Ini bukanlah cara yang tepat. Sama halnya, hanya berpikir bahwa tubuh kita saat ini makin lama makin rusak dan

menurun kemampuannya dan akhirnya akan mati juga tidak cukup. Hal yang harus kita pikirkan adalah bagaimana mencegah terjadinya semua itu.

Jika kita mengkontempelasi rasa takut yang akan kita alami saat kematian dan bagaimana cara meresponnya dengan lebih baik, meditasi kita tentang kematian akan berhasil. Orang yang telah banyak melakukan perbuatan buruk semasa hidupnya, merasakan ketakutan yang sangat besar saat kematian. Mereka menangis, air liur mereka meleleh, kotoran mereka keluar tanpa terkendali hingga mengotori pakaian — tanda-tanda ketakutan dan derita yang muncul saat kematian disebabkan oleh perbuatan buruk yang diperbuat selama hidup.

Sebaliknya, jika semasa hidup kita menghindari perbuatan buruk, kematian akan sangat mudah untuk dihadapi. Kematian akan menjadi pengalaman yang membahagiakan, selayaknya seorang anak yang pulang ke rumah. Jika kita telah membersihkan diri kita sendiri, kita dapat meninggal dengan bahagia. Dengan menghindari sepuluh perbuatan tidak bajik dan memupuk kebalikannya yakni sepuluh kebajikan, kematian kita akan sangat mudah dilewati dan, sebagai hasilnya, kita tidak akan mengalami kelahiran kembali dalam keadaan yang penuh derita. Kelahiran kembali kita di alam yang lebih bahagia menjadi terjamin.

Apabila kita menanam biji dari tanaman obat-obatan, kita akan memperoleh tanaman dengan fungsi pengobatan; apabila kita menanam biji dari tanaman beracun, kita akan mendapat buah yang beracun pula. Sama halnya, jika kita menanam biji dari perbuatan bajik dalam arus batin, kita akan menuai kebahagiaan dalam kelahiran berikutnya, kita akan memperoleh kondisi yang mendukung, baik secara mental maupun fisik. Ajaran tentang menghindari sepuluh

perbuatan tidak bajik dan melakukan sepuluh perbuatan bajik ini bukan milik umat Buddha saja, namun juga diajarkan oleh agama lain.

Hanya sekedar berpikir bahwa, “Saya pasti akan meninggal” cara berpikir demikian bukanlah cara tepat untuk merenungkan tentang kematian, lalu bagaimana seharusnya kita merenungkan kematian dan ketidakkekalan? Kita seharusnya berpikir, “Jika saya telah melakukan salah satu dari perbuatan tidak bajik, ketika saya meninggal, saya harus menghadapi ketakutan dan penderitaan luar biasa, kemudian akan terlahir di alam dengan kesengsaraan yang tak dapat dibayangkan. Jika, sebaliknya, saya telah melakukan perbuatan bajik, ketika saya meninggal, saya tidak akan mengalami rasa takut yang besar maupun derita dan akan terlahir di alam bahagia.” Ini merupakan cara berpikir yang tepat tentang kematian.

Melakukan meditasi ini bukan berarti kita memiliki pandangan yang suram dan pesimistis sehingga berpikir, “Saya akan meninggal dan tidak bisa berbuat apa-apa kecuali pasrah,” tetapi renungkanlah dengan cerdas, “Ke mana saya akan pergi setelah meninggal? Perbuatan saya akan menyebabkan saya terlahir kembali di alam bahagia atau sengsara? Dapatkah saya meninggal dengan damai? Bagaimana caranya? Dapatkah saya mewujudkan kelahiran kembali yang bahagia di masa depan? Bagaimana caranya?”

Saat merenungkan kelahiran kembali di masa yang akan datang, kita harus ingat bahwa tidak ada tempat dalam siklus kehidupan yang dapat dijadikan tempat pijakan kokoh. Badan jasmani seperti apapun yang kita peroleh, akhirnya akan mati juga. Kita mendengar cerita tentang orang yang telah hidup selama ratusan bahkan ribuan tahun, tetapi sehebat apapun cerita itu mereka semua tetap saja berakhir pada kematian. Semua badan jasmani pasti akan mati.

Selain itu, kemanapun kita berlari, tetap saja tidak bisa menghindari kematian. Dimanapun kita berada, ketika waktunya tiba, kita tetap harus mati. Pada saat itu, tidak ada obat, mantra, ataupun tindakan apapun yang dapat menolong. Operasi dapat mengobati penyakit, tetapi tidak mampu mencegah kematian.

Tak peduli kelahiran jenis apa yang kita peroleh, tetap saja tidak luput dari kematian. Proses ini berlangsung terus-menerus. Perenungan terhadap akibat jangka panjang dari perbuatan kita dan kenyataan bahwa proses kelahiran, hidup, kematian, dan kelahiran kembali akan terus berlangsung membantu kita untuk mengumpulkan jasa kebajikan lebih banyak lagi.

Walaupun terkadang kita berencana untuk mempraktikkan Dharma, kita biasanya berencana melakukannya besok atau lusa. Meski begitu, kita tidak dapat mengetahui kapan kita akan meninggal. Jika kita dijamin untuk dapat hidup selama ratusan tahun, kita dapat merencanakan praktik jangka panjang, tetapi kita sama sekali tidak tahu kapan kita akan meninggal. Oleh karena itu, adalah hal yang bodoh jika kita berhenti berlatih. Ada diantara mereka yang meninggal dalam kandungan, bahkan sebelum mereka dilahirkan; yang lainnya meninggal ketika masih bayi, bahkan sebelum mereka belajar berjalan. Suatu hal yang tidak logis jika berpikir bahwa kita pasti akan hidup lama.

Apalagi, tubuh kita sangatlah rapuh. Jika tubuh ini terbuat dari batu atau besi, maka kita bisa berkilah bahwa tubuh itu sangat stabil, tetapi kita bisa lihat dengan jelas bahwa badan kita sangatlah lemah dan setiap waktu bisa saja mengalami kerusakan. Seperti jam tangan indah yang terbuat dari bagian-bagian yang kecil, rentan, dan tak terhitung banyaknya. Jangan mempercayai tubuhmu. Masih banyak lagi kondisi yang menyebabkan kematian kita; makanan yang busuk,

gigitan serangga kecil, atau tusukan duri yang sangat kecil. Bahkan hal sepele saja bisa membunuh kita. Bahkan makanan dan minuman yang kita cerna untuk menyokong hidup kita, dapat berubah menjadi penyebab kematian. Tidak ada kepastian mengenai kapan kita akan meninggal atau apa yang akan menjadi penyebab kematian kita.

Bahkan ketika kita merasa yakin bahwa kita akan hidup selama ratusan tahun, sudah banyak tahun berlalu dan kita masih belum juga mencapai kebaikan apapun. Kita mendekati kematian layaknya seseorang yang tertidur dalam kereta api, secara konstan bergerak makin mendekati tujuannya tetapi tidak sadar akan hal tersebut. Tentu saja, tidak ada yang dapat kita lakukan untuk menghentikan hal itu. Kita tetap semakin mendekati kematian secara konstan.

Berapapun banyaknya uang, perhiasan, rumah, ataupun pakaian yang kita kumpulkan selama hidup, tidak akan membuat perubahan apapun pada saat kematian. Ketika kita meninggal, kita pergi ke kehidupan selanjutnya dengan tangan kosong. Bahkan tubuh kita juga harus ditinggalkan, batin dan badan jasmani kita terpisah dan arus batin itu pergi sendirian.

Jika saat meninggal kita harus melepaskan tubuh, sahabat, dan semua harta benda kita, lalu, apa yang mengiringi arus batin kita pada saat itu? Adakah sesuatu yang dapat dibawa pada kehidupan berikutnya? Ya, ada. Ketika kita meninggal, jejak-jejak karma yang telah kita kumpulkan semasa hidup mengikuti arus batin kita.

Perbuatan Baik dan Buruk

Jika kita telah melakukan salah satu dari sepuluh perbuatan tidak bajik, buah dari karma buruk mengikuti arus batin kita saat terlahir dalam kehidupan berikutnya. Dengan membunuh makhluk lain, mencuri barang milik orang lain atau terlibat dalam perbuatan asusila,

kita meninggalkan jejak karma dari perbuatan-perbuatan buruk tersebut dalam kesadaran kita. Dengan berbohong, memfitnah orang lain, dan menyebabkan perpecahan di antara persahabatan, bergunjing atau berbicara kasar, merugikan orang lain melalui kata-kata, kita meninggalkan jejak karma dari ucapan-ucapan buruk tersebut dalam kesadaran kita. Berharap mendapatkan hak milik orang lain, membangkitkan niat jahat pada orang lain, ingin mencelakakan orang lain; atau berpandangan keliru, seperti "tidak ada kehidupan di masa lalu ataupun mendatang" , "tidak ada hal yang disebut sebagai sebab-efek", atau "tidak ada sesuatu yang dapat dijadikan perlindungan", kita meninggalkan jejak karma buruk secara mental tersebut ke dalam kesadaran kita. Semua karma buruk ini ikut menyertai pikiran kita kemudian mendorong kita menuju kelahiran kembali yang akan datang.

Demikian pula sebaliknya, apabila kita menghindari perbuatan buruk dan melakukan perbuatan bajik melalui tindakan, ucapan, dan pikiran, bibit karma dari perbuatan baik ini juga terbawa oleh arus batin kita dan menghasilkan kondisi yang lebih baik pada kehidupan mendatang.

Jika kita menyadari dengan sungguh-sungguh kondisi kita saat ini, kita akan bertekad untuk mencoba melakukan perbuatan baik dan menghindari perbuatan buruk dengan cara apapun yang kita sanggup. Dengan kata lain, kita harus mencoba melakukan seminimal mungkin perbuatan buruk dan memurnikan bibit-bibit perbuatan buruk di masa lalu sehingga tidak ada sisa buah perbuatan buruk sekecil apapun yang harus dibayar pada kehidupan yang akan datang.

Kita juga perlu melihat berbagai jenis hasil yang dapat diperoleh dalam hukum sebab-efek. Sebagai contoh, ada sebuah cerita tentang seseorang yang memiliki banyak sekali sifat baik, tetapi kasar dalam

ucapannya. Suatu waktu ia menghina orang lain dengan berkata, “Kamu berbicara seperti anjing”. Sebagai akibatnya, dirinya sendiri terlahir kembali sebagai seekor anjing selama lima ratus kehidupan. Perbuatan buruk yang tampaknya kecil dapat menghasilkan akibat yang sangat mengenaskan.

Sama halnya, betapapun kecilnya perbuatan baik dapat membuahkan hasil yang luar biasa membahagiakan. Sebagai contoh, ada sebuah cerita tentang seorang anak kecil yang memberikan persembahan yang sederhana kepada Buddha dan sebagai hasilnya ia terlahir kembali sebagai seorang Raja yang bernama Ashoka, raja termasyur di zaman itu, dia yang membangun ribuan stupa dan menyelenggarakan kegiatan-kegiatan mulia yang tak terhitung banyaknya.

Membangkitkan Tekad Melepaskan Keduniawian

Merenungkan berbagai perbuatan tidak bajik yang kita lakukan dan akibatnya adalah cara yang sangat efektif untuk menjamin kesejahteraan dan kebahagiaan kita. Ketika kita teringat banyaknya penderitaan yang harus kita terima sebagai akibat dari perbuatan-perbuatan buruk, dalam diri kita akan muncul kekuatan, tekad kokoh untuk tidak mendera semua kesengsaraan. Dengan demikian, kita telah membangkitkan suatu tekad besar yang disebut melepaskan keduniawian.

Dengan membiasakan diri terhadap cara berpikir demikian sebenarnya merupakan suatu bentuk meditasi (meditasi analitis). Pertama kita mengembangkan kewaspadaan terhadap derita yang kita alami; kemudian kita memperluas kewaspadaan ini pada derita yang dialami semua makhluk lain. Menyadari secara mendalam bagaimana setiap makhluk ingin terbebas sepenuhnya dari semua derita, tetapi

mereka terjerat dalam suatu jaring derita yang tidak dapat mereka hindari, hal demikian memunculkan belas kasih.

Jika kita tidak membangkitkan niat untuk terbebas dari semua derita, bagaimana kita dapat membangkitkan niat untuk membebaskan makhluk lain dari derita mereka? Kita dapat menghentikan derita kita sendiri, tetapi hal ini pada akhirnya tidaklah bermanfaat. Kita perlu memperluas niat ini pada semua makhluk hidup, yang juga menginginkan kebahagiaan. Kita bisa melatih pikiran kita untuk membangkitkan sikap yang menginginkan semua makhluk hidup terbebas dari derita mereka. Ini adalah cara berpikir yang lebih luas dan bermanfaat.

Mengapa kita perlu peduli pada derita yang dimiliki oleh makhluk hidup lainnya? Itu karena kita menerima banyak kebaikan dari mereka: susu yang kita minum berasal dari kebaikan makhluk lain, pakaian hangat yang melindungi kita dari angin dan dingin, rumah yang kita tempati, uang yang kita terima, tubuh kita yang berharga, semua hal tersebut berasal dari kebaikan makhluk lain; tidak akan ada habisnya jika disebutkan satu per satu. Meskipun begitu, beberapa contoh ini semestinya cukup untuk menunjukkan kepada kita, mengapa kita harus mencoba menemukan suatu metode yang mampu menghapuskan derita yang dialami semua makhluk, yang semuanya pernah menjadi ibu kita.

Praktik apapun yang kita lakukan baik pembacaan mantra, maupun meditasi jenis apapun, kita sebaiknya selalu melakukannya dengan pikiran, “Semoga ini bermanfaat bagi semua makhluk”. Ini tidak hanya akan memberi manfaat untuk makhluk lain; tetapi juga akan memberikan manfaat yang baik pada kita secara otomatis. Kondisi kehidupan biasa dapat memberikan gambaran yang jelas tentang hal ini: seseorang yang sangat egois dan selalu bekerja demi

keuntungannya sendiri tidak pernah benar-benar disenangi orang lain, sedangkan seseorang yang sangat baik dan selalu menolong orang lain biasanya sangat terkenal dan disukai banyak orang.

Pikiran yang harus kita kembangkan dalam arus batin kita adalah, “Semoga semua makhluk berbahagia dan tidak ada yang menderita”. Kita hendaknya mencoba menggabungkan pikiran ini ke dalam pikiran kita sendiri dengan mengingatnya berulang kali. Hal ini akan sangat bermanfaat. Mereka yang dahulu telah mengembangkan pikiran ini saat ini telah menjadi Buddha, bodhisatwa, atau Arahat; semua orang yang luar biasa di dunia ini menjadikan hal ini sebagai landasan hidupnya. Alangkah baiknya jika kita dapat mencoba membangkitkan niat ini ke dalam diri kita masing-masing.

Tanya: Apakah kita dianjurkan untuk tidak membela diri ketika seseorang mencoba untuk mencelakakan kita?

Serkong Rinpoche: Pertanyaan ini meliputi sebuah persoalan yang sangat luas. Jika seseorang memukul kepalamu dengan sebatang tongkat, tanggapan yang paling baik adalah dengan merenungkan bahwa pengalaman ini adalah akibat dari perbuatan buruk Anda di masa lalu. Anda harusnya berpikir bahwa orang ini membiarkan buah karma tertentu untuk matang saat ini dan bukannya di masa depan. Anda hendaknya berterima kasih pada orang itu karena telah menghapuskan buah karma buruk tersebut dari arus batinmu.

T: Bagaimana jika ada seseorang yang ingin menyerang istri atau anakku, orang-orang yang harus kulindungi? Haruskah aku tidak melindungi mereka? Akankah hal itu menghasilkan akibat negatif?

S: Karena sudah menjadi kewajiban Anda untuk melindungi istri ataupun anak, Anda harus melakukannya dengan semahir mungkin. Gunakan cara pintar. Cara terbaik untuk melindungi mereka adalah tanpa merugikan penyerangnya. Dengan kata lain, Anda harus menemukan suatu cara untuk melindungi mereka dengan cara yang mana Anda juga tidak mencelakai orang lain.

T: Ia dapat mencelakakan anakku tetapi aku tidak boleh melukai sang penjahat? Bukankah sudah menjadi kewajiban untuk melindungi anak-anak kita dari perbuatan yang kejam dan bengis? Apakah kita harus menyerahkan nyawa kita begitu saja?

S: Untuk mengendalikan situasi ini dengan mahir, Anda harus memiliki keberanian yang luar biasa. Ada sebuah kisah tentang kehidupan Buddha di masa lalu saat beliau menjadi seorang ahli navigasi yang berlayar bersama lima ratus orang untuk mencari harta karun yang terpendam. Salah satu dari orang-orang tersebut punya pikiran sangat tamak untuk membunuh semua orang dan mencuri harta itu untuk dinikmati sendiri. Ahli navigasi yang merupakan Bodhisatwa mengetahui maksud pria tersebut dan berpikir bahwa tidak benar membiarkan situasi yang mana seorang pria membunuh 500 orang lainnya. Oleh karena itu, beliau meneguhkan hati untuk menyelamatkan kelima ratus orang dengan cara membunuh satu pria tersebut, siap menerima akibat buruk atas pembunuhan tersebut. Jika Anda rela untuk terlahir kembali di neraka demi menyelamatkan orang lain, Anda memiliki keberanian yang sungguh luar biasa dan boleh berbuat demikian, seperti yang dilakukan oleh Buddha sendiri. (Dalam hal ini, bodhisatwa mengetahui secara pasti niat buruk orang tersebut sebelum akhirnya beliau membunuhnya)

T: Dalam kondisi seperti itu, apakah membunuh masih dianggap sebagai tindakan buruk?

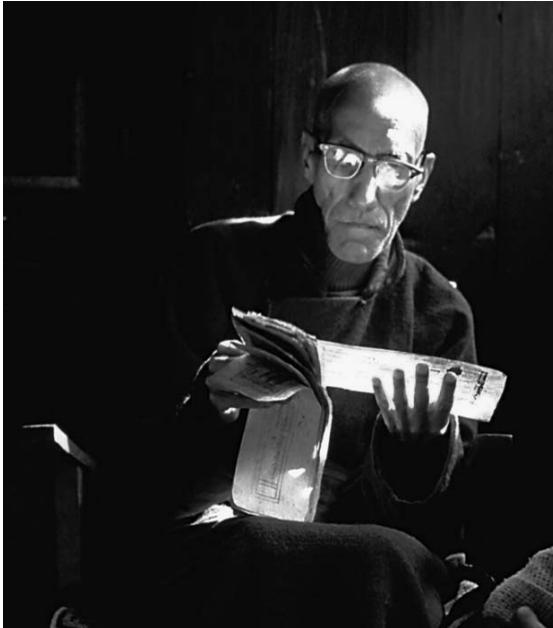
S: Nagarjuna bersabda dalam karyanya berjudul "Surat Kepada Seorang Sahabat" bahwa, apabila seseorang berbuat buruk demi melindungi orang tuanya, anak-anak, Buddha, atau Tiga Permata Perlindungan, orang tersebut tetap harus menerima konsekuensinya. Perbedaannya terletak pada apakah Anda sadar atau tidak terhadap konsekuensi perbuatan tersebut dan rela menerima semua konsekuensinya untuk melindungi istri dan anak Anda dengan mengorbankan diri anda sendiri. Jika Anda mencelakai musuhmu, Anda akan mengalami kelahiran kembali yang dipenuhi penderitaan. Meski demikian, Anda hendaknya rela menghadapi hal ini dengan berpikir, "Saya akan menanggung derita tersebut sendiri sehingga istri dan anakku tidak menderita."

T: Lalu menurut ajaran Buddha, apakah itu masih tergolong perbuatan tidak bajik?

S: Melindungi istri dan anak Anda adalah perbuatan bajik, tetapi mencelakai musuh adalah tindakan buruk. Anda harus rela untuk menerima konsekuensi dari kedua tindakan tersebut.

T: Anda mengatakan bahwa mereka yang melakukan karma buruk akan menderita di masa yang akan datang tetapi mereka yang berbuat baik akan mengalami kebahagiaan. Dapatkah perbuatan baik ini menuntun hingga pembebasan seutuhnya, dalam arti tidak mengalami kelahiran kembali?

S: Jika Anda ingin memperoleh kebebasan seutuhnya dari siklus kehidupan, Anda harus mengikuti ajaran Buddha dengan tepat dan sepenuhnya. Jika Anda melakukannya dengan benar, kebebasan dari siklus kehidupan sangatlah mungkin untuk dicapai.

Khunu Lama Rinpoche Tenzin Gyaltsen (1894-1977)

Beliau memberikan ajaran ini kepada biksu dan biksuni di International Mahayana Insitute, Boudhanath, Nepal, 14 Februari 1975. Artikel ini diterjemahkan oleh Lama Thubten Zopa Rinpoche.

7

LANDASAN DARI SEMUA KUALITAS BAIK

Khunu Lama Rinpoche

Tujuan akhir dari mendengar ajaran adalah untuk mencapai pencerahan. Oleh karena itu, sebelum mendengarkan (atau membaca) ajaran *Landasan dari Semua Kualitas Baik*, penting untuk melatih pikiran yang murni tentang bodhicitta, penyebab utama pencerahan.

Kita bisa mencapai pencerahan hanya dengan mempraktikkan dharma. Tanpa mempraktikkan dharma, tidaklah mungkin untuk mencapai pencerahan. Pencerahan hanya dapat diperoleh melalui praktik dharma.

Ada 2 tipe dharma, internal dan eksternal. Dharma internal maksudnya Buddhadharma; dharma eksternal mengacu pada ajaran non-Buddhis, ajaran yang dianut oleh mereka yang bukan buddhis. Terkait dharma eksternal, ada lima divisi. Dengan mempraktikkan dharma eksternal, Anda hanya menerima kenikmatan sementara dan

masih dalam lingkup samsara, tapi Anda tidak dapat mencapai pencerahan. Untuk mencapai pencerahan, Anda harus mempraktikkan dharma internal, Buddhadharma.

Berkaitan dengan Buddhadharma, ada empat aliran filsafat; Vaibhashika, Sautrantika, Cittamatra, dan Madyamaka. Empat aliran ini mencakup dua divisi utama dari Buddhadharma, Pratimoksayana dan Mahayana. Vaibhashika dan Sautrantika adalah ajaran Pratimoksayana; Cittamatra dan Madhyamaka adalah Mahayana. Ajaran yang sebaiknya kita praktikkan adalah Mahayana; khususnya, ajaran jalan tengah, ajaran Madhyamaka, yang merupakan pandangan tertinggi, paling sempurna, dan murni. Tetapi walaupun ajaran Madhyamaka lebih murni daripada ajaran Cittamatra dan merupakan ajaran yang sebaiknya kita pelajari, bila terkait praktik berupa tindakan, atau upaya yang mahir, ajaran Cittamatra dan Madhyamaka sama baiknya. Oleh karena itu, Madhyamaka mengandung ajaran yang baik sekali, baik dalam hal pandangan mendalam maupun pelaksanaan upaya yang mahir.

Karya Lama Tsong Khapa, Pemaparan luas atas jalur bertahap menuju pencerahan (Tib. Lam rim) menguraikan dengan detail tentang tahap-tahap dari jalur sutra (sutrayana), atau Paramitayana, tetapi bagi aliran Vajrayana, ajaran itu hanya menyatakan bahwa kita sebaiknya memasuki jalur ini; pemaparan ini tidak menjelaskan tahap jalur tantra secara detail, ini berbeda dengan penjelasan ajaran ini bagi jalur sutra.

Teks singkat oleh Lama Tsong Khapa yang akan kita bicarakan di sini, Landasan dari Semua Kualitas Baik, berakar pada ajaran Madhyamaka dan karena itu, ini sangat penting untuk dimengerti oleh Anda.

Penjelasan syair demi syair

Syair pertama :

Fondasi dari semua kualitas baik adalah guru yang baik dan patut dimuliakan;
mengikuti panutan beliau secara tepat merupakan akar dari sang jalan.
Dengan melihat jelas hal ini dan berupaya untuk menerapkannya,
mohon berkahi saya agar bisa mengikuti panutannya dengan penuh rasa hormat.

Syair ini, dengan jelas, berbicara tentang praktik guru. Semua kualitas, baik dari pembebasan, keadaan tidak terikat, dan pencerahan (tujuan akhir yang kita tuju), tergantung pada guru. Oleh karena itu, penting untuk menemukan guru yang sempurna yang memiliki semua kualitas yang dijelaskan ajaran lamrim. Tanggung jawab kita sebagai murid adalah mengikuti petunjuk guru dengan tepat, memberikan pelayanan, bersujud dan sebagainya. Dengan mengikuti panutan guru secara sempurna kita bisa mencapai pencerahan. Sebaliknya, jika kita mengikuti petunjuk yang menyesatkan dari guru yang keliru, kita semua akan terlahir kembali di salah satu alam yang rendah, seperti neraka.

Mengapa kita membutuhkan guru? Karena kita sedang berupaya mencapai pencerahan dan kita tidak tahu apa itu. Guru mengetahui apa itu pencerahan. Oleh karena itu, kita perlu mencari dan mengikuti seorang guru. Karena guru yang sangat baik dan mulia adalah landasan dari semua kualitas baik — kualitas baik dari kebebasan dan pencerahan — hal pertama yang harus kita lakukan adalah menemukan guru yang memiliki kualifikasi baik. Lalu, kita harus mengikuti guru tersebut dengan benar, memberikan persembahan materi, rasa hormat dan pelayanan, dan melakukan apa saja yang

sepantasnya dilakukan. Tapi hal utama, hal paling penting, esensi dari mengikuti panutan guru dengan benar adalah mengikuti petunjuk guru dengan tepat.

Teks ini, Landasan dari Semua Kualitas Baik, walaupun singkat, menjelaskan keseluruhan jalan bertahap, termasuk enam paramita, terutama penyempurnaan pengertian tertinggi, dan perlunya memasuki jalan Vajrayana. Syair berikutnya, menjelaskan betapa sulitnya mendapatkan kelahiran kembali menjadi manusia. Bunyinya:

Mengerti bahwa kebebasan mulia dari kelahiran ini bagaikan hanya sekali saja,
Sangat berarti dan sulit untuk ditemukan kembali,
Mohon berkati saya untuk membangkitkan batin yang tidak pernah berhenti,
Siang dan malam, menyerap esensinya.

Sejak waktu yang tidak berawal, dalam berbagai tubuh yang tidak terhitung jumlahnya, kita mengembara dalam enam alam kehidupan samsara, tapi ini hanya satu-satunya saat yang mana kita mencapai kelahiran kembali menjadi manusia yang sempurna. Kelahiran kembali seperti ini, yang bebas dari delapan keadaan tidak bebas dan memiliki sepuluh kekayaan, akan sangat sulit ditemukan kembali. Kita bisa melihat bagaimana jarangnya kita melakukan meditasi dalam tiga cara; penyebab, contoh, dan jumlah. Sudah cukup sulit untuk memperoleh kelahiran sebagai manusia normal, apalagi terlahir sebagai manusia dengan 8 kebebasan dan sepuluh kekayaan, kelahiran mulia sebagai manusia lebih sulit lagi untuk diperoleh daripada kelahiran sebagai manusia yang biasa.

Kelahiran mulia sebagai manusia memberikan kita kesempatan untuk memilih akan terus terlahir kembali di alam kehidupan yang

menderita atau mencapai pencerahan; ada banyak sekali kemungkinan hasil yang bisa kita capai dengan adanya kelahiran mulia sebagai manusia. Oleh karena itu, ini sangat signifikan. Karena kita telah mendapatkan kelahiran kembali sebagai manusia seolah-olah hanya sekali ini saja, kita harus memanfaatkannya untuk mencapai pencerahan. Oleh karena itu, ajaran menyatakan, "Mohon berkahi saya untuk membangkitkan pikiran terus-menerus, siang dan malam, menyerap esensinya."

Syair berikutnya memberitahukan kita bahwa kelahiran mulia sebagai manusia tidak hanya sulit untuk ditemukan tetapi juga hilang dengan sangat cepat, seperti gelembung air:

Kehidupan ini rapuh seperti gelembung air;
Ingat betapa cepatnya kehidupan ini melapuk dan kematian datang menjemput.
Setelah meninggal, hanya hasil dari karma negatif dan positif yang membuntuti
seperti bayangan mengikuti tubuh.

Kematian pasti, tetapi kapan kematian tiba tidak pasti. Satu hal yang pasti adalah kita tidak akan hidup selama 100 tahun. Seratus tahun dari sekarang, semua orang yang hidup hari ini akan meninggal. Sangat penting untuk mengingat ketidakkekalan. Geshe dari aliran Kadampa biasa mengingat ketidakkekalan sepanjang waktu untuk menghindari niat untuk mencari kenikmatan hidup duniawi semata. Mereka merasa bahwa jika mereka tidak membangkitkan pengertian tentang ketidakkekalan di pagi hari, mereka beresiko menyia-nyiakan seluruh paruh waktu sore hari, dan jika mereka tidak melakukan hal demikian di sore hari, mereka beresiko menyia-nyiakan seluruh paruh waktu malam. Dengan tetap mengingat ketidakkekalan, mereka dapat

mencegah timbulnya pikiran yang tidak bermanfaat yang hanya mencari kenikmatan dalam kehidupan ini.

Setelah kematian, pikiran kita tidak berhenti total seperti air kering atau nyala api padam. Namun, ada suatu kesinambungan. Sama seperti kemanapun badan pergi, bayangan mengikutinya, begitu pula, kemanapun pikiran kita pergi, karma kita mengikutinya juga. Anda harus memiliki kepercayaan kokoh tak tergoyahkan atas hal ini.

Berkaitan dengan karma, ada sepuluh tindakan tidak bajik dan sepuluh tindakan bajik. Kita harus menghindari tindakan tidak bajik dan mempraktikkan kebajikan. Demikian ajaran menyebutkan,

Setelah yakin sepenuhnya dalam hal ini,
Mohon berkahi saya selalu berhati-hati
Untuk meninggalkan perbuatan negatif bahkan yang paling kecil sekalipun
Dan hanya melakukan tindakan kebajikan dengan komplet.

Dengan kata lain, "Mohon berkahi saya selalu berhati-hati dalam praktik menghindari sepuluh tindakan tidak bajik dan melaksanakan sepuluh perbuatan bajik."

Syair berikutnya memberitahukan kita bahwa tidak peduli bagaimana kita menikmati kesenangan yang bersifat duniawi, tidaklah mungkin menemukan kepuasan dalam kesenangan tersebut.

Mencari kesenangan yang bersifat duniawi adalah pintu menuju semua penderitaan;
Semua itu adalah tidak kekal dan tidak bisa diandalkan.
Mengetahui persis hal demikian,
Mohon berkahi saya untuk membangkitkan keinginan kuat untuk berupaya mencapai kebahagiaan yakni kebahagiaan pembebasan.

Seberapa indah pun sesuatu objek yang kita lihat, kita tidak pernah puas; betapa merdupun suara yang kita dengar, kita tidak pernah puas; dan sama halnya dengan semua objek indera lainnya. Tidak peduli berapa banyak acara televisi atau film yang kita tonton, kita tidak pernah puas. Memang seperti itulah kenyataannya dan semua kesenangan yang bersifat duniawi merupakan pintu penderitaan duniawi. Tidak peduli berapa banyak kesenangan yang bersifat duniawi itu, mereka tidaklah berharga. Semua meditator hebat dan makhluk suci terdahulu telah menyadari sepenuhnya atas kesenangan duniawi sebagai sebuah kekurangan yang terkandung dalam siklus kehidupan; sebagai sesuatu yang palsu dan memperdaya. Mereka tidak pernah melihat kesenangan yang bersifat duniawi sebagai sesuatu yang berharga atau baik.

Dipandu oleh pikiran murni ini,
Perhatian penuh kesadaran, keterjagaan dan kewaspadaan akan muncul.
Akar dari ajaran tersebut adalah melaksanakan komitmen pratimoksha;
Mohon berkahi saya untuk menyelesaikan praktik penting ini.

Melalui syair berikut ini, kita memohon berkah agar berhasil dalam praktik penting dalam melaksanakan komitmen pratimoksha. Ada tujuh tingkat penahbisan pratimoksha yang berbeda, seperti biksu dan biksuni, dan melaksanakan pratimoksha adalah akar dari ajaran tersebut dan penyebab utama pembebasan. Didukung dengan pikiran murni tentang keinginan mencapai nirvana, kita harus menjaga komitmen kita dengan selalu ingat, berhati-hati dan peduli pada hal itu.

Kita tidak seharusnya menjadi seperti praktisi yang mengatakan bahwa mereka fokus pada praktik tantra dan karena itu tidak perlu melibatkan diri mereka dengan praktik sutra, seperti menjaga

komitmen pratimoksa. Kita seharusnya melaksanakan apapun janji pratimoksa yang telah kita ambil dengan sangat hati-hati. Pertama adalah penting untuk membangkitkan pikiran tentang keinginan untuk melepaskan diri dari siklus kehidupan. Tanpa sikap melepaskan keduniawian, kita tidak dapat mencapai nirwana bahkan nirwana Hinayana (pembebasan seperti Shravakayana dan Pratyekabuddhayana).

Kemudian, setelah membangkitkan pikiran melepaskan keduniawian, penting untuk membangkitkan bodhicitta. Tanpa bodhicitta kita tidak dapat mencapai pencerahan. Oleh karena itu, penting untuk mempraktikkan bodhicitta. Syair berikutnya berbunyi:

Sebagaimana saya juga jatuh ke dalam lautan samsara,
Begitu juga semua makhluk, ibu-ibuku di enam kelas kehidupan.
Mohon berkahi saya untuk melihat ini, melatih bodhicitta tertinggi,
Dan memikul tanggung jawab membebaskan seluruh makhluk.

Lihat pada dirimu sendiri. Sejak waktu tak berawal, Anda telah mengalami penderitaan luar biasa dengan mengembara tak berujung melalui berbagai lingkaran kehidupan — terutama neraka, preta dan alam binatang — dan sama seperti Anda yang telah menderita dalam siklus kehidupan sejak waktu tak berawal, begitu juga semua makluk lain dalam dunia ini. Merenungkan kejadian seperti itu, mengolah bodhicitta, atau seperti mereka yang memanjatkan doa aspirasi, "Mohon berkahi saya untuk mencapai bodhicitta dengan mengerti hal ini."

Mengenali dengan jelas bahwa saya tidak akan mencapai pencerahan apabila hanya membangkitkan bodhicitta
Tanpa mempraktikkan tiga jenis moralitas,
Mohon berkahi saya untuk mempraktikkan komitmen bodhisatwa dengan penuh semangat.

Untuk menerima bodhicitta aspirasi (niat besar untuk mencapai pencerahan demi kebaikan seluruh makhluk hidup) dan bodhicitta penerapan (benar-benar menempuh jalan menuju pencerahan), penting untuk mempraktikkan tiga aspek kesempurnaan moralitas, berupa moralitas menghindari tindakan negatif, moralitas berbuat semua kebajikan dan moralitas bekerja demi semua makhluk hidup. Meskipun syair ini menyebutkan secara spesifik tiga divisi dari moralitas, hal ini juga merujuk pada praktik keenam paramita.

Akan tetapi, syair berikut merujuk lebih spesifik pada dua kesempurnaan terakhir, konsentrasi dan pengertian tertinggi.

Dengan menenangkan kegiuran terhadap objek keliru
Dan menganalisis makna realitas secara tepat
Mohon berkahi saya untuk membangkitkan
kemanunggalan samatha dan vipasyana secara cepat dalam batin saya

Disini, Lama Tsong Khapa berkata bahwa pikiran kita selalu diganggu oleh objek-objek indera; misalnya, bentuk-bentuk yang menarik penglihatan atau suara yang menyenangkan. Pikiran kita selalu tergiring pada hal-hal tersebut. Bersemayam dalam ketenangan, atau yang disebut ketenangan mental [*shamatha*] adalah bertolak belakang dengan ketertarikan normal kita terhadap objek-objek indera. Ini adalah pengendalian konsentrasi terpusat pada satu titik. *Shama* berarti kedamaian; *tha* berarti terpusat pada satu titik. Hal ini dikombinasikan dengan pengetahuan yang tajam. Dalam bahasa Tibet, frase *yang-dag-par-jog-pa* berarti konsentrasi pada sifat sesungguhnya, pada tingkat tertinggi. Dalam doa aspirasi ini, Lama Tsong Khapa memohon berkah untuk secepatnya mencapai jalan yang memanunggalkan *shamatha* dan *vipasyana*. Ketika kita mencapai tahap ini, kita dekat dengan pencerahan.

Hingga penjelasan bagian ini, Lama Tsong Khapa telah menjelaskan tentang latihan batin yang umum di Paramitayana. Selanjutnya, Beliau menjelaskan tentang tantra:

Setelah menjadi wadah murni melalui latihan umum,
Mohon berkahi saya untuk masuk
Gerbang suci dari mereka yang beruntung
Kendaraan vajra tertinggi.

Dengan kata lain, Beliau berkata, ”Mohon berkahi saya untuk mencapai jalan Vajrayana, yang memungkinkan saya mencapai pencerahan dalam kehidupan ini.” Jika Anda menelusuri jalan umum tersebut, yakni Paramitayana, mungkin akan membutuhkan jangka waktu panjang untuk mengumpulkan jasa kebajikan yang diperlukan untuk mencapai pencerahan dan akhirnya mencapai pencerahan, dibutuhkan tiga maha kalpa. Guru Shakyamuni Buddha, misalnya, memiliki energi yang besar tetapi masih dibutuhkan waktu yang lama bagi Beliau untuk mencapai pencerahan. Jika Anda mengikuti aliran Vajrayana, itu lebih cepat. Jika Anda melaksanakan secara penuh praktik dasar menjaga komitmen tantra dan *samayas*, atau tekad secara murni, praktik Vajrayana dapat mengarahkan Anda menuju pencerahan dalam satu atau mungkin enam belas kehidupan. Ini seperti perbedaan antara pergi ke suatu tempat dengan pesawat atau kereta api. Jalur tantra seperti pesawat; jalur Paramitayana seperti kereta api.

Ada dua tipe realisasi atau siddhi yang bisa dicapai. Ada realisasi umum, yang mana ada delapan — seperti pencapaian “pedang”, pencapaian obat mata dan seterusnya — dan realisasi agung, yang merupakan pencerahan itu sendiri. Fondasi untuk mencapai dua realisasi ini adalah melaksanakan secara sempurna tekad dan

komitmen, seperti yang dinyatakan dengan jelas oleh Lama Tsong Khapa dalam syair berikut ini:

Setelah mencapai tahap itu, dasar menyelesaikan dua pencapaian
Adalah menjaga tekad murni dan samaya.
Setelah yakin secara kokoh akan hal ini,
Mohon berkahi saya untuk melindungi tekad ini dan komitmen sebagaimana saya melindungi hidup saya.

Beliau berkata, "Mohon berkahi saya untuk melaksanakan tekad dan komitmen tersebut sebagaimana saya melindungi hidup saya," karena Beliau berpikir bahwa untuk mencapai tahap tidak tercipta atau tanpa perlu ada usaha lagi, hal yang lebih penting adalah mengamati, melaksanakan tekad dan komitmen tersebut, fondasi dari semua realisasi, daripada hanya mengejar kenikmatan kehidupan semata yang tak kekal ini.

Syair berikutnya menyinggung empat kelas tantra – Tantra Kriya, Charya, Yoga dan Maha-anuttara.

Kemudian, setelah menyadari pentingnya dua tahapan tersebut,
Esensi Vajrayana,
Mohon berkahi saya agar tidak pernah meninggalkan empat sesi guru yoga, berlatih dengan penuh semangat, semua ini merupakan ajaran dari guru mulia

Bentuk utama tantra yang seharusnya kita praktikkan adalah Tantra Yoga tertinggi, yang termasuk tantra ayah seperti Yamantaka, dan tantra ibu, seperti Heruka dan Kalachakra. Tantra kelas ini juga meliputi tahap bertingkat pembangkitan (*kye-rim*) dan tahap penyelesaian (*dzog-rim*). Dua tahap tantra ini bagaikan bunga dan

aromanya. Tanpa bunga, tidak ada aroma bunga; sama seperti, tanpa tahap pembangkitan, tidak mungkin bisa menuju tahap penyelesaian.

Ada banyak cara berbeda untuk membagi satu hari menjadi sesi-sesi, seperti empat sesi masing-masing enam jam, dua sesi di siang hari dan dua sesi di malam hari, atau enam sesi masing-masing empat jam, tiga sesi di siang hari dan tiga sesi di malam hari.

Syair berikutnya berbunyi:

Semoga guru yang menunjukkan jalan mulia
Dan teman-teman spiritual yang mempraktikkannya berumur panjang.
Mohon berkahi saya agar sanggup meredakan total seluruh rintangan luar dan dalam.

Dalam syair ini, kita berdoa untuk guru kita yang menunjukkan jalan mulia dan teman-teman spiritual kita, yang mengikutinya secara benar, agar mereka berumur panjang, dan untuk diri kita sendiri, semoga sanggup meredakan rintangan-rintangan dari luar dan dalam. Hambatan luar, misalnya, musuh eksternal (makhluk hidup lainnya yang membahayakan kita dan yang mengganggu praktik Dharma kita). Hambatan dalam seperti sakit yang menimpa tubuh kita dan kenegatifan yang merundung pikiran kita. Kita memohon berkah untuk menghadapi semua gangguan tersebut.

Syair terakhir adalah:

Dalam seluruh hidup saya, semoga tidak pernah terpisah dari guru,
Semoga saya memperoleh manfaat besar dari Dharma.
Dengan menyempurnakan berbagai kualitas dari bhumi dan marga,
Semoga saya dengan cepat mencapai Vajradhara.

Kita beraspirasi semoga seluruh kehidupan yang akan datang, kita tidak pernah terpisah dari guru, karena guru spiritual merupakan akar sang jalan. Walaupun hanya dengan bertemu dengan seorang guru spiritual saja sudah mendatangkan manfaat besar, tujuan sebenarnya dari pertemuan itu adalah praktik; oleh karena itu, kita beraspirasi untuk memperoleh manfaat besar dari Dharma karena telah bertemu seorang guru spiritual dan mengikuti teladan guru tersebut dengan benar agar merealisasi bhumi dan marga dan dengan demikian secepatnya mencapai pencerahan Vajradhara.

Ini adalah penjelasan singkat dari doa aspirasi, *Landasan Dari Seluruh Kualitas Baik*, yang meskipun singkat, namun merupakan ajaran yang sangat berharga. Syair ini mencakup semua bagian penting, poin-poin penting dari jalan menuju pencerahan. Saya menerima ajaran ini dari Yang Mulia Dalai Lama di Sarnath.

*****

Ada lima cabang besar dari pengetahuan: musik, logika, ilmu kesehatan, kerajinan tangan, dan pengetahuan internal. Pengetahuan eksternal telah dikembangkan dengan baik di barat. Saya juga telah mendengar tentang psikologi barat, yang merupakan cabang ilmu yang mempelajari tentang pikiran, meskipun saya tidak tahu banyak tentang itu, saya yakin hal itu tidak seperti pengetahuan dalam Buddhadharma.

Juga, ada agama lain, seperti agama Kristen yang juga memiliki sejenis pengetahuan internal, tetapi sekali lagi, itu bukan sesuatu yang seperti Buddhadharma. Agama lain di luar buddhis memiliki kualitas sendiri, tetapi mereka tidak seperti Buddhadharma. Dalam agama Kristen, Anda menemukan agama Katolik, Protestan, dan seterusnya. Mereka semua memiliki pandangan mereka sendiri, tetapi mereka tidak membicarakan pandangan seperti yang dilakukan

Buddhadharma; mereka tidak membicarakan tentang sifat sesungguhnya dari kenyataan.

Agama lain di luar buddhis juga memiliki berbagai pandangan. Mereka percaya pada keberadaan sang "aku" yang sesungguhnya, namun ini merupakan pandangan yang harus kita buang. Mengacu pada Buddhadharma, keberadaan sang aku yang sesungguhnya adalah persepsi keliru yang harus kita buang.

Orang di dunia Barat tidak begitu peduli tentang kehidupan yang akan datang. Akan tetapi, saya tidak berkata bahwa agama Kristen tidak baik dan ajaran Buddha baik. Jika Anda belajar agama, Anda akan sampai pada kesimpulan Anda sendiri. Melalui pengalaman Anda sendiri, Anda akan membuktikan pada diri Anda bahwa ajaran Buddha mengandung kebenaran; Anda akan membuktikan pada diri Anda apa yang benar dan apa yang keliru.

Dalam Buddhadharma itu sendiri, ada empat ajaran berbeda yang seperti saya sebutkan di awal: Vaibhashika, Sautrantika, Cittamatra, dan Madyamaka. Pandangan dari Sautrantika disangkal Vaibhashika, pandangan dari Cittamatra disangkal Sautrantika, dan pandangan dari Madyamika disangkal Cittamatra. Demikian, bahkan dalam Buddhadharma, ada empat ajaran yang memandang berbeda dari satu dengan yang lain. Dengan kata lain, selama suatu pandangan tidak sempurna, pandangan itu selalu bisa disangkal, oleh satu yang lebih benar.

Dari lima cabang besar pengetahuan, apa yang seharusnya Anda pelajari adalah yang kelima — pengetahuan internal; Budddhadharma. Sangat bagus, sangat menggembirakan, bahwa Anda telah datang dari barat untuk belajar Buddhadharma di Wihara Kopan. Ajaran Buddha adalah metode yang mana Anda dapat memberikan manfaat bagi

semua makhluk hidup. Oleh karena itu, Anda harus mempelajarinya dengan baik dan kemudian seperti matahari bersinar, sebarkan itu di dunia Barat.

Dharma yang datang dari India ke Tibet terdiri dari sutra dan tantra. Jika Anda benar-benar ingin mengerti semua ajaran ini, Anda harus menjadi mahir dalam bahasa tibet, kosa katanya, tata bahasa dan sebagainya.

Guru Shakyamuni Buddha mencapai pencerahan dengan melafalkan mantra TADYA THA OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE SOHA. Oleh karena itu, Anda juga harus melafalkan itu secara terus-menerus. Lafalkan 21 kali dengan TADYA THA di awal mantra, lalu lanjutkan melafalkan tanpa bagian itu, sebanyak yang Anda bisa. Melafalkan mantra ini sekali memurnikan 80.000 kalpa karma buruk. Ini adalah suatu mantra yang sangat manjur.

Saya tidak mempunyai barang untuk ditawarkan kepada Anda untuk dibawa balik ke dunia barat sebagai hadiah untuk keluarga dan teman-temanmu tapi ada satu hal yang saya dapat berikan kepada Anda – mantra ini. Ini adalah satu-satunya yang dapat saya berikan kepada Anda untuk dibawa balik ke orang-orang di dunia barat. Dengan kata lain, Anda harus mengajarkan mantra ini kepada yang lain.

Oleh karena itu, saat tinggal di Kopan, Anda harus mengikuti guru dan menyelesaikan pelajaran Dharma Anda. Ajaran Buddha yang menyebar di Tibet mengandung pengetahuan internal yang luas, pengetahuan internal paling baik. Dengan tinggal di Kopan, Anda harus menyelesaikan pelajaran Buddhadharma Anda, pengetahuan internal. Semakin banyak Anda belajar Dharma, semakin dalam itu jadinya; Dharma menjadi lebih dan lebih dalam. Semakin Anda mempelajari ilmu lainnya, semakin tipis mereka jadinya.

Lama Tsong Khapa menulis beberapa teks lam-rim, seperti *Pemaparan Agung Atas Jalur Bertahap Menuju Pencerahan* [*Lam-rim Chen-mo*], *Lam-rim Menengah* [*Lam-rim Dring*], dan versi paling singkat, *Pemaparan Ringkas* [*Lam-rim Du-don* atau *Lam-rim Nyam-gur*], kadang-kadang juga disebut *Garis Pengalaman*. Subjek yang ada dalam Pemaparan Agung dijelaskan dalam versi menengah dan subjek yang ada dalam versi menengah dijelaskan dalam versi yang paling ringkas, *Lam-rim Du-don*. Semua ajaran ini disingkatkan dalam surat Lama Tsong Khapa kepada muridnya, Tiga Aspek Utama dari Jalan [*Three Principal Aspects of the Path*]. Ajaran yang telah saya jelaskan hari ini, Landasan dari Semua Kualitas Baik [*Foundation of All Good Qualities*], adalah suatu ajaran lam-rim singkat dalam bentuk suatu doa aspirasi.

Apakah ada yang ingin Anda tanyakan?

Tanya: Ketika saya belajar, terutama tentang sunyata, saya berpikir saya mengerti sesuatu dengan benar dan terus berjalan pada arah tersebut, tetapi kemudian saya melihat bahwa pengertian saya keliru dan saya membuang waktu mengikutinya. Karena hal seperti ini, saya menghambat diri saya dari kemajuan yang lebih cepat pada arah yang benar. Bagaimana saya harus bersikap pada pengalaman saya sehingga saya tidak perlu membuang waktu menyelidiki sesuatu yang ternyata adalah persepsi yang keliru?

Khunu Lama Rinpoche: Pertama, saya dapat melihat bahwa Kalian semua berusaha mempelajari Dhamma secara mendalam, ekstensif, dan saya berharap Anda akan sukses dan memperoleh manfaat. Berkenaan dengan pertanyaan Anda, ketika Anda belajar atau meditasi tentang sunyata, mungkin muncul rasa takut atau anda akan menyadari bahwa apa yang Anda percayai benar ternyata salah. Akan tetapi, pada

dasarnya, apa yang pikiran anda harus hindari adalah dua ekstrem adanya Aku dan tidak adanya aku. Pandangan murni anda tentang sunyata harus tanpa kedua ekstrem tersebut; ia harus di jalan tengah. Maka pandangan Anda tentang sunyata adalah benar. Bahkan persepsi tentang sunyata itu sendiri adalah sunyata.

T: Saya mempunyai satu pertanyaan tentang kebenaran relatif. Ada kebenaran relatif salah dan kebenaran relatif benar. Apakah mungkin bagi seseorang yang memiliki persepsi keliru tentang adanya Aku, pernah merasakan kebenaran relatif benar? Ada dua cara yang mana seseorang dapat memandang sesuatu, yaitu: sebagai sesuatu itu ada atau tidak ada. Misalnya, seorang yang melihat tsampa dapat melihatnya sebagai sesuatu yang bebas dari kotoran atau sebaliknya sudah tercemar oleh kotoran. Ada dua cara berbeda untuk melihat hal itu. Selama orang tersebut memiliki persepsi keliru tentang keberadaan sang aku, apakah hal demikian menghambat munculnya pandangan relatif benar, merasakan kebenaran relatif benar?

K: Apa yang merupakan kebenaran relatif benar dari tsampa? Ketika setiap orang melihat pada tsampa, mereka melihat tsampa. Tidak hanya itu, tsampa harus dipandang melalui indera lengkap; indera yang tidak cacat. Sesuatu adalah kebenaran relatif benar jika hal itu hadir sebagai suatu objek dari indera normal. Juga, ketika orang lain melihat pada tsampa, mereka melihat tsampa. Itu adalah apa yang kita kenali sebagai kebenaran relatif benar.

Misalnya, ketika Anda berada dalam kereta yang sedang bergerak, pohon-pohon juga terlihat bergerak. Kadang-kadang Anda jatuh ke dalam jenis persepsi keliru ini atau ketika tukang sulap mengubah benda mati seperti potongan kayu, sehingga mereka tampak berubah

menjadi binatang, atau ketika Anda melihat sebuah kulit kerang putih berwarna kuning, itu adalah kebenaran relatif salah karena mereka adalah suatu proyeksi dari indera yang cacat. Selain itu, kita juga bisa membuktikan bahwa hal-hal itu keliru karena mereka tidak terlihat seperti itu oleh makhluk duniawi lainnya, mereka yang belum menyadari tentang sunyata. Akhirnya, mengacu pada kitab Madhyamaka, "Aku" yang dipercaya benar-benar ada, yang berdiri sendiri oleh para filsuf non-Buddhis sebenarnya juga merupakan kebenaran relatif keliru juga.

T: Mohon Anda menjelaskan perbedaan antara bodhicitta relatif dan bodhicitta absolut?

K: Bodhicitta absolut, realisasi dari melihat realitas sebagaimana adanya, seperti penjelasan dalam Madhyamaka, dicapai pada bhumi yang pertama dari sepuluh bhumi bodhisatwa. Bodhicitta relatif dijelaskan dalam *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (Petunjuk Jalan Hidup Bodhisatwa) oleh Shantideva. Ada dua tipe bodhicitta relatif, yaitu: aspirasi dan penerapan. Bodhicitta aspirasi adalah harapan untuk mencapai pencerahan untuk kepentingan seluruh makhluk hidup; bodhicitta penerapan artinya benar-benar menjalani sendiri jalan menuju pencerahan. Bahkan orang awam, yang belum mencapai jalan penglihatan (Dharsana Marga), dapat mencapai bodhicitta aspirasi. Seperti yang Anda ketahui, ada lima jalur akumulasi, persiapan, penglihatan, meditasi dan tidak ada belajar lagi. Bahkan mereka yang baru sampai pada jalur yang pertama dari lima jalan tersebut dapat mencapai bodhicitta relatif. Dua tipe bodhicitta relatif dijelaskan dalam Pedoman Shantideva [Shantideva's Guide], dan bodhicitta absolut telah dijelaskan oleh Nagarjuna dan juga dalam tantra-tantra tertentu.

Bodhicitta absolut sesungguhnya adalah sifat dasar realitas sesungguhnya. Akan tetapi, karena bodhicitta adalah benih kebuddhaan seperti bibit tanaman, hal itu adalah hal utama yang kita perlu kembangkan dalam pikiran kita. Pencapaian Bodhicitta seharusnya kita usahakan sekuat tenaga. Buddha sendiri berkata bahwa semua Buddha hadir melalui Bodhicitta.

T: Banyak dari kami akan segera kembali ke dunia Barat. Karena Anda menyebutkan bahwa kami harus membawa Dharma kembali bersama kami, apa cara terbaik mempresentasikannya?

K: Kalian harus mencoba mengajarkan Dharma mengacu pada apa yang sesuai dengan pikiran mereka yang mendengarkan Kalian. Jika menjelaskan sifat dasar segala sesuatu adalah tepat, Kalian dapat mengikuti penjelasan singkat Tiga Aspek Utama dari Lama Tsong Khapa [*Three Principal Aspects*] atau yang lebih terperinci dalam Pemaparan Agung Beliau, yang memiliki lebih dari seratus halaman tentang sunyata. Jika Kalian ingin menjelaskan bagian metode dari ajaran, Kalian dapat melakukannya dengan mengacu pada Pedoman Shantideva, yang mana Shantideva berbicara tentang praktik lima paramitta yang pertama, yaitu kemurahan hati, moralitas, kesabaran, daya upaya, dan konsentrasi. Kalian dapat juga menjelaskan pandangan benar berdasarkan Pedoman Shantideva [Bab IX], jika itu sesuai dengan kecenderungan pikiran pendengar yang Kalian hadapi. Secara singkat, Kalian harus mengajarkan Dharma dalam jalan seperti seorang dokter membuat resep obat. Bahkan jika dokter tersebut memiliki obat yang sempurna untuk penyakit seorang pasien, dia tidak dapat memaksa pasien tersebut memakannya. Itu adalah pendekatan yang tidak terampil. Dokter yang bijak mengobati pasien berdasarkan

kapasitas mereka. Dharma harus dipresentasikan dengan cara yang sama.

T: Pikiran kami selalu membedakan hal seperti, "Saya menyukai dia; saya tidak menyukainya," dan kami selalu tidak sadar bahwa kami secara total tidak menyadari bahwa kami melakukan hal itu. Sekarang saya mulai menyadari bahwa membedakan cara ini menyebabkan penderitaan. Karena mengembangkan ketenangan batin adalah langkah pertama menuju Bodhicitta, bagaimana kami dapat menyeimbangkan pikiran kami dalam kehidupan keseharian kami untuk menghindari membedakan antara orang yang kami sukai dan yang tidak?

K: Kalian harus memeriksa cara berikut. Jika ada objek luar yang Kalian pikir baik, buruk atau jelek, coba untuk melihat sifat aslinya dengan mengamati setiap atom. Secara mental memisahkan bagian objek yang Kalian lihat hingga ke tingkat atom-atom, pisahkan semua atom itu, dan analisa hal itu seperti ini, coba untuk melihat sifat sunyatanya. Lagi, analisa objek yang Kalian lihat jelek hingga ke atom-atomnya, analisa bahkan atom-atomnya (bagian-bagian terkecilnya), dan dengan cara seperti ini, coba untuk melihat sifat sunyatanya. Ketika Kalian melakukan ini, secara mutlak Kalian akan melihat tidak adanya perbedaan antara dua objek ini. Dalam pandangan relatif Kalian, Kalian membedakan mereka sebagai berbeda, tapi dalam konteks sunyata, Kalian tidak melihat perbedaannya.

T: Bagaimana Kami dapat menyatukan dua pandangan ini antara relatif dengan absolut?

K: Penampilan suatu objek belaka adalah pandangan relatif. Hal itu harus dilihat sebagai ilusi, tapi secara bersamaan juga terpadu dengan kesunyataan. Pandangan relatif harus menjadi satu dengan kesunyataan. Tapi, itu tidak berarti bahwa pandangan Kalian tentang suatu objek yang Kalian percaya sungguh-sungguh ada adalah memang ada kenyataan. Pandangan ini dan pandangan yang melihat objek sebagai ilusi dan kosong tidak dapat menjadi satu. Ini sangat sulit direalisasi. Oleh karena itu, penting bagi Kalian untuk memperdalam pengertian intelektual tentang hal ini sejelas mungkin. Pertama, mengertilah bahwa segala sesuatu bergantung pada penyebab dan kondisi; Kalian harus mengerti kelahiran dan ketidaklahiran, dengan kata lain, fenomena yang saling bergantung dan kesunyataan berturut-turut.

T: Rinpoche, Anda menyebutkan bahwa kami harus mengajar orang-orang tergantung pada tingkat pemikiran mereka. Bagaimana kami dapat melihat ini? Apakah kami memiliki kebijakan yang cukup untuk mengetahui apakah cara yang paling tepat mengajar orang barat yang tertarik apakah mengajar tentang mantra, visualisasi dan sebagainya?

K: Sulit untuk menjawab secara spesifik, tapi apa yang Kalian dapat ajarkan adalah ini. Bayangkan sebuah awan putih di angkasa di depan Kalian setinggi kepala Kalian. Pada awan tersebut terdapat tahta yang besar di mana Guru Shakyamuni Buddha duduk di atasnya dalam penampilan umumnya seorang biksu memakai jubah, dengan tangan kanan Beliau di atas lutut menyentuh bantalan bulan dan tangan kirinya membentuk mudra meditasi. Beliau dikelilingi oleh Buddha dan bodhisatwa, seperti delapan bodhisatwa agung, dan arahat yang tak terhitung jumlahnya. Sinar terang yang kuat memancar dari Guru Shakyamuni Buddha dan yang lainnya dan memasuki Kalian dan seluruh makhluk lainnya, yang muncul dalam bentuk manusia yang

mengelilingi Kalian, memurnikan semua kenegatifan yang terakumulasi sejak waktu yang tak berawal dan membawa semua realisasi dari jalan bertingkat menuju pencerahan. Ketika memvisualisasikan ini, bacakan mantra Guru Shakyamuni Buddha, TADYA THA OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE SOHA atau OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE SOHA, seperti yang saya sebutkan sebelumnya. Tidak masalah versi mana yang Kalian bacakan dari dua versi ini, visualisasinya sama. Kemudian dalam hati menetapkan suatu tekad yang kuat dalam pikiran Kalian bahwa melalui pemurnian ini, Kalian dan semua makhluk lainnya menjadi bodhisatwa yang tidak merosot lagi, sehingga membahagiakan Buddha yang tak terbatas.

*****

Dari saya, saya akan berdoa untuk Kalian agar tidak pernah terpisahkan dari guru di seluruh kehidupan yang akan datang, untuk menyempurnakan sang jalan dan mencapai pencerahan secepat mungkin. Saya akan berdoa untuk Kalian agar menyelesaikan seluruh Dharma dan memiliki umur panjang agar hal ini terwujud. Tidak cukup hanya saya yang memiliki umur panjang saja, seperti yang telah Kalian minta. Kalian juga harus mencoba untuk hidup dalam kurun waktu lama. Jadi, saya akan berdoa untuk itu, tapi doa saya saja tidak akan cukup; dari Kalian, Kalian juga harus berupaya.

APENDIKS I

Mengembangkan Keseimbangan Batin: Meditasi Keseimbangan (Tradisi) Mahayana

Meditasikanlah orang pertama kemudian berhenti sejenak antar paragraf untuk merenungkan artinya.

Renungkan:

Memperoleh pembebasan diri sendiri saja tidak akan pernah cukup. Kemelekatan pada kedamaian pribadi dan memfokuskan seluruh daya upaya hanya untuk memperoleh hal tersebut tidak hanya egois tapi juga kejam.

Visualisasikan bahwa anda dikelilingi oleh seluruh makhluk hidup, ibu anda duduk di sebelah kiri dan ayah di sebelah kanan anda. Di depan anda, visualisasikan musuh anda; seseorang yang tidak menyukai anda atau yang ingin mencelakai anda. Di belakang anda, duduk sahabat baik anda; anda paling melekat pada orang tersebut. Di sekeliling anda, visualisasikan orang-orang yang asing bagi anda; orang yang tidak membuat anda senang atau tidak senang (netral).

Renungkan:

Tidak ada alasan sama sekali bagi saya untuk melekat dan hanya membantu sahabat, ataupun untuk membenci dan mencelakai musuh saya.

Jika saya hanya berupaya mencapai kedamaian pribadi, tidak ada gunanya saya terlahirkan kembali sebagai manusia. Bahkan sebagai binatangpun, saya dapat berupaya mencapai kedamaian pribadi. Semua binatang memiliki tujuan hidup yang sama dengan banyak orang-orang berpendidikan tinggi, yakni kebahagiaan pribadi. Dalam hal tingkah laku, binatang juga memiliki kesamaan dengan kita, mereka melakukan banyak perbuatan buruk, bertengkar dan menghancurkan musuh-musuhnya, mencurangi makhluk lainnya, dan berbagai perbuatan negatif lainnya, hanya untuk memperoleh kebahagiaan pribadi mereka. Hampir tidak ada perbedaan antara diri kita dengan mereka (binatang), kecuali bentuk fisiknya.

Tujuan utama kelahiran saya sebagai manusia adalah agar saya berupaya untuk mencapai tujuan yang lebih mulia, yaitu membimbing semua makhluk hidup agar mampu mencapai kebahagiaan yang kekal. Ini adalah suatu hal yang tidak mampu dilakukan oleh binatang manapun juga.

Sama seperti yang saya inginkan yaitu menghindari penderitaan dan menemukan kebahagiaan, begitu pula semua makhluk hidup lain juga ingin menghindari penderitaan dan menemukan kebahagiaan. Oleh karena itu, saya dan semua makhluk hidup lain adalah setara, dan tidak ada alasan bagi saya untuk lebih menyayangi diri sendiri daripada makhluk lain atau untuk menyakiti musuh atau makhluk hidup lain apapun.

Sejak masa kehidupan yang tak terhitung banyaknya dengan menyakini adanya diri yang kekal, saya sudah membeda-bedakan makhluk lain sebagai sahabat, musuh dan orang asing (orang yang tidak aku kenal). Chandrakirti berkata, “Di mana terdapat kesadaran yang meyakini adanya diri yang kekal, di situ pula terdapat sikap

diskriminasi diri sendiri dengan makhluk lain. Dari sikap diskriminasi ini, muncul kemelekatan dan kebencian."

Segala kemalangan muncul karena kita melakukan segala sesuatu di bawah pengaruh pikiran-pikiran negatif ini. Kesadaran yang meyakini adanya diri yang kekal menyebabkan kemelekatan pada diri sendiri, kemelekatan ini kemudian memunculkan kemelekatan pada kebahagiaan pribadi.

Semua jenis pikiran negatif muncul dari kesadaran yang meyakini adanya diri yang kekal. Kemarahan muncul karena keserakahan dan kemelekatan pada diri sendiri. Kemarahan membuat saya membeda-bedakan diri sendiri dengan siapapun yang mengganggu kebahagiaan diriku, akibatnya muncullah musuh. Kemelekatan memunculkan sahabat, mereka yang membantu, menolong kita, dan juga menentukan siapa yang menjadi musuh, mereka yang menghalang-halangi keinginan kita. Kedunguan batin melabel orang-orang yang tidak membantu ataupun menghalang-halangi keinginan kita sebagai orang asing.

Kemarahan membuat saya membenci dan menyakiti musuh; kemelekatan membuat saya melekat dan membantu sahabat; dan kedunguan batin membuat saya menganggap orang asing akan selalu menjadi orang asing. Dengan bertindak di bawah pengaruh pikiran-pikiran negatif ini, saya menyebabkan diri saya sendiri masuk ke dalam keadaan yang dipenuhi kesukaran dan penderitaan.

Kemelekatan menciptakan bahaya dan penderitaan bagi diri saya sendiri dan makhluk lain. Seluruh bumi ini terancam meledak karenanya. Kemelekatan tidak membawa kedamaian dan hanya membawa penderitaan.

Sejak masa yang tanpa awal, dua tindakan negatif, yaitu membantu makhluk lain karena kemelekatan dan menyakiti makhluk lain karena amarah telah melempar saya terus menerus masuk dalam penderitaan samsara, membuat saya tidak mampu mencapai kedamaian sejati, pembebasan dan pencerahan.

Perbuatan-perbuatan negatif meninggalkan jejak-jejak negatif di kesadaran; perbuatan-perbuatan negatif tersebut akan matang menjadi penderitaan tanpa akhir. Jika saya terus menerus bersikap seperti ini, saya akan mengalami penderitaan yang sama berulang-ulang lagi selama berkalpa-kalpa lamanya dan tidak akan pernah mendapat realisasi apapun, apalagi pencerahan.

Ketiga objek tersebut, sahabat, musuh dan orang asing merupakan konsep yang palsu dan mereka telah dilabel secara tidak tepat oleh keadaan-keadaan yang sifatnya hanya sementara. Sahabat, musuh, dan orang asing bagi kita sekarang belum tentu menjadi sahabat, musuh, dan orang asing bagi kita pada hidup-hidup kita sebelumnya. Bahkan musuh kita tahun lalu bisa menjadi sahabat kita tahun ini dan sahabat kita kemarin dapat menjadi musuh kita hari ini. Semua itu dapat berubah dalam waktu satu jam dan hal itu terjadi karena keterikatan kita pada hal-hal tertentu, seperti makanan, pakaian dan reputasi (nama baik).

Sebuah teks menuliskan, "Jika anda mencoba untuk menjadi sahabat seorang musuh sesaat saja, ia akan menjadi sahabat anda. Kebalikannya jika anda memperlakukan seorang sahabat seperti seorang musuh maka ia akan menjadi musuh anda. Oleh karena itu, mereka yang bijak, dengan mengerti ketidakkekalan dari hubungan-hubungan yang bersifat sementara ini, tidak pernah terikat oleh makanan, pakaian dan nama baik."

Buddha pernah berkata, “Dalam kehidupan sebelumnya, sang ayah menjadi anak; sang ibu menjadi istri; sang musuh menjadi sahabat. Semua itu selalu berubah. Dalam perputaran kelahiran kembali, tidak ada suatu halpun yang pasti.” Oleh karena itu, tidaklah beralasan menjadi terikat pada sahabat atau membenci musuh.

Jika konsep yang didasari kedunguan batin tentang adanya diri yang kekal dan objek-objeknya nyata, sebutan sahabat, musuh, dan orang asing harusnya diberikan pada makhluk yang sama untuk seluruh masa kehidupan-kehidupan kita yang jumlahnya tak terhitung banyak dan akan tetap ada bahkan setelah pencerahan tercapai. Ini artinya pencerahan hanyalah omong kosong belaka, karena kenyataannya pikiran Buddha yang cerah dan damai sejati telah terbebas dengan sempurna dari pandangan salah dan jejak-jejak batin yang menciptakan perbedaan seperti itu.

Karena belas kasihnya, Buddha mengajarkan tentang meditasi keseimbangan batin sehingga saya juga bisa ikut terbebas dari pandangan salah, jejak batin, dan pikiran yang membeda-bedakan karena kedunguan batin. Konsep-konsep sahabat, musuh, dan orang asing adalah konsep yang palsu karena mereka dan dasar-dasarnya, seluruhnya adalah ilusi. Tidak ada diri yang kekal.

Masalah-masalah saya bukan diciptakan oleh musuh saya, tapi oleh diri saya sendiri. Dalam kehidupan-kehidupan saya sebelumnya, karena kedunguan batin, saya telah menyakiti makhluk lain, dan akibatnya berbuah dalam kehidupan ini sehingga menimbulkan berbagai kesukaran dan penderitaan.

Buddha berkata, “Dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya, saya sudah pernah membunuh anda semua dan anda semua pernah membantai saya. Mengapa sekarang kita harus melekat dengan satu sama lain?”

Chandrakirti berkata, “Membalas serangan seorang musuh dengan pikiran picik ingin menghentikan serangan itu, adalah perbuatan yang bodoh dan tidak berdasarkan perhatian murni, karena pembalasan itu sendiri hanya akan membawa penderitaan lebih banyak.” Oleh karena itu, membalas dendam sama sekali tidak beralasan.

Musuh adalah objek dari praktik kesabaran kita, yang membantu mengatasi kemarahanku. Aku seharusnya tidak membenci musuh ini, yang telah membantu berkembangnya kedamaian dalam pikiranku.

Musuh jauh lebih berharga daripada semua harta milik materi. Ia merupakan sumber semua kebahagiaan saya di masa lampau, masa kini, dan masa yang akan datang. Saya seharusnya tidak membenci musuh. Harta milik apapun dapat dipersembahkan agar ia dapat memperoleh kedamaian.

Seorang musuh adalah salah satu kebutuhan dasarku, sumber pencerahan semua makhluk, termasuk juga pencerahanku. Musuh adalah harta milikku yang paling berbahagia. Agar ia memperoleh kedamaian, saya akan mengorbankan diri saya sendiri.

Musuh yang menyakitiku baik secara mental maupun fisik berada di bawah pengaruh pikiran buruknya. Ia bagaikan tongkat yang digunakan oleh seseorang untuk memukul orang lain. Tidak ada alasan untuk marah atau membalas dengan menyakiti musuhku. Ini bukanlah salahnya; seperti juga sakit yang aku rasakan karena dipukuli dengan tongkat bukanlah salah tongkat. Mulai saat ini saya tidak akan pernah membenci atau mencelakai musuh atau makhluk lainnya.

Jika saya memiliki kebijaksanaan sempurna saya akan melihat bahwa mencelakai orang lain karena kebencian sama saja mencelakai

diri saya sendiri karena kebencian. Tentunya, saya tidak akan menyakiti makhluk lain.

Semua makhluk hidup, termasuk musuh saya, juga merupakan objek belas kasih Buddha. Buddha-buddha yang jumlahnya tidak terbatas, dalam hati mereka selalu menyayangi musuh dan semua makhluk lain. Oleh karena itu, menyakiti orang lain, walaupun hanya sedikit, adalah bagaikan menyakiti Buddha-buddha yang jumlahnya tidak terbatas.

Buddha selalu menganggap semua makhluk hidup, termasuk musuh, lebih penting dari dirinya sendiri. Mencelakai makhluk lain tanpa belas kasih hanya karena kepentingan pribadi adalah sikap batin sebuah batu, bukan manusia.

Musuh dan semua makhluk hidup lain sudah pernah menjadi ibu saya berulang kali untuk jumlah yang tak terhitung banyaknya. Tubuh, ucapan, dan pikiran dari Buddha-buddha yang jumlahnya tidak terbatas adalah pelayan bagi semua makhluk, bahkan musuh mereka. Oleh karena itu, saya tidak boleh mencelakai makhluk lainnya.

Musuh utamaku adalah kedunguan batin dalam pikiranku sendiri. Berusaha menghancurkan musuh di luar diri, bukannya menghancurkan kedunguan batinku sendiri bagaikan membunuh seorang teman karena mengira ia adalah musuh. Saya seharusnya tidak mencelakai musuh di luar diri saya, sebaliknya saya seharusnya menghancurkan musuh di dalam diri saya, penyebab sesungguhnya dari segala penderitaan saya.

Berkat kesadaran mulia yang dihasilkan dari meditasi keseimbangan batin, tak ada satu pun bodhisatwa yang akan pernah memandang makhluk hidup lain sebagai musuh, bahkan walaupun mereka semua bangkit dan menyerang beliau.

Sang musuh hanyalah sebuah konsep yang diciptakan oleh kebencian saya, seperti juga hal ini, sahabat dan orang asing hanyalah konsep yang diciptakan oleh kemelekatan dan kedunguan batin saya. Saya seharusnya tidak percaya pada pandangan-pandangan salah dari pikiran-pikiran negatif saya.

Jika aku menyelidiki dengan mata kebijaksanaanku, aku tidak akan pernah menemukan kemelekatanku pada sahabat atau kebencianku pada musuh, baik di dalam ataupun di luar tubuh sahabat ataupun musuhku. Kebijakan mengatakan padaku bahwa semua itu hanyalah nama tanpa arti.

Untuk semua alasan di atas, saya dapat melihat dengan jelas betapa bodoh dan tidak masuk akalnya sikap diriku sejak masa kehidupan yang tanpa awal.

Jika anda dapat menguasai meditasi keseimbangan batin ini, ia akan menjadi harta milikmu yang paling berharga. Keseimbangan batin membawa kedamaian bagi makhluk hidup yang tak terhitung banyaknya. Ia juga akan membawa kedamaian bagi dirimu sendiri di kehidupan-kehidupan yang akan datang.

Penjelasan:

Meditasi ini berasal dari buku Lama Zopa Rinpoche, *The Wish-fulfilling Golden Sun of the Mahayana Thought Training*, Kopan Monastery, 1974. Rinpoche telah menjelaskan meditasi ini lebih dari meditasi keseimbangan batin standar karena beliau telah menambahkan sejumlah teknik untuk mengatasi amarah dan mengembangkan kesabaran.

APENDIKS II

Delapan Sajak Transformasi Pikiran

Dengan bertekad ingin memperoleh nilai positif sebesar mungkin dari semua makhluk, yang semuanya jauh lebih berharga daripada permata pengabul harapan,

Aku akan menganggap mereka sebagai yang paling berharga.

Setiap saat aku berada bersama makhluk lain, aku akan selalu memandang diriku sebagai yang terendah dari semua makhluk, dan dari lubuk hatiku yang terdalam, dengan penuh rasa hormat akan memperlakukan mereka dengan penuh cinta kasih seakan-akan mereka adalah makhluk yang termulia.

Dengan tetap waspada, begitu pandangan keliru muncul dalam pikiranku, sehingga membahayakan diriku dan orang lain, dengan tegas aku akan menghadapi dan mencegah kemunculannya tanpa menunggu-nunggu lagi.

Setiap kali aku melihat orang yang memiliki sifat jahat, yang dikuasai oleh energi negatif dan penderitaan yang luar biasa, aku akan menjaga orang yang sulit aku temukan itu dengan sebaik-baiknya, bagaikan aku telah menemukan harta karun yang tak ternilai.

Ketika makhluk lain, karena iri hati, menganiaya, memfitnah, dan memperlakukan diriku dengan buruk, aku akan rela mengalah dan membiarkan mereka menang.

Ketika seseorang yang telah banyak aku bantu dan aku harap akan mendukungku, namun ia justru berbalik mencelakaiku, aku akan menganggap orang tersebut sebagai guruku yang mulia.

Singkatnya, aku akan mempersembahkan seluruh kebahagiaan secara langsung maupun tidak langsung kepada semua ibu-ibuku (di kehidupan ini dan masa lampau). Aku akan secara diam-diam memikul semua penderitaan dan perbuatan jahat mereka.

Dengan tanpa ternodai oleh delapan dorongan duniawi, dengan mengerti bahwa semua fenomena sebagai ilusi, semoga aku terlepas dari ikatan kemelekatan

Penjelasan :

Diterjemahkan oleh Lama Zopa Rinpoche dalam bukunya Nektar Bodhicitta.

APENDIKS III

Landasan dari Semua Kualitas Baik

Fondasi dari semua kualitas baik adalah guru yang baik dan patut dimuliakan;
mengikuti panutan beliau secara tepat merupakan akar dari sang jalan.
Dengan melihat dengan jelas hal ini dan berupaya untuk menerapkannya,
mohon berkahi saya agar bisa mengikuti panutannya dengan penuh rasa hormat.

Mengerti bahwa kebebasan mulia dari kelahiran ini bagaikan hanya sekali saja,
Sangat berarti dan sulit untuk ditemukan kembali,
Mohon berkati saya untuk membangkitkan batin yang tidak pernah berhenti,
Siang dan malam, menyerap esensinya.

Kehidupan ini rapuh seperti gelembung air;
Ingat betapa cepatnya kehidupan ini melapuk dan kematian datang menjemput.

Setelah meninggal, hanya hasil dari karma negatif dan positif yang membuntuti
seperti bayangan mengikuti tubuh.

Setelah yakin sepenuhnya dalam hal ini,
Mohon berkahi saya selalu berhati-hati
Untuk meninggalkan perbuatan negatif bahkan yang paling kecil sekalipun
Dan hanya melakukan tindakan kebajikan dengan komplet.

Mencari kesenangan yang bersifat duniawi adalah pintu menuju semua penderitaan;
Semua itu adalah tidak kekal dan tidak bisa diandalkan.
Mengetahui persis hal demikian,
Mohon berkahi saya untuk membangkitkan keinginan kuat untuk berupaya mencapai kebahagiaan yakni kebahagiaan pembebasan.

Dipandu oleh pikiran murni ini,
Perhatian penuh kesadaran, keterjagaan dan kewaspadaan akan muncul.
Akar dari ajaran tersebut adalah melaksanakan komitmen pratimoksha;
Mohon berkahi saya untuk menyelesaikan praktik penting ini.

Sebagaimana saya juga jatuh ke dalam lautan samsara,
Begitu juga semua makhluk, ibu-ibuku di enam kelas kehidupan.
Mohon berkahi saya untuk melihat ini, melatih bodhicitta tertinggi,

Dan memikul tanggung jawab membebaskan seluruh makhluk.

Mengenali dengan jelas bahwa saya tidak akan mencapai pencerahan apabila hanya membangkitkan bodhicitta
Tanpa mempraktikkan tiga jenis moralitas,
Mohon berkahi saya untuk mempraktikkan komitmen bodhisatwa dengan penuh semangat.

Dengan menenangkan kegiuran terhadap objek keliru
Dan menganalisis makna realitas secara tepat
Mohon berkahi saya untuk membangkitkan
kemanunggalan samatha dan vipasyana secara cepat dalam batin saya

Setelah menjadi wadah murni melalui latihan umum,
Mohon berkahi saya untuk masuk
Gerbang suci dari mereka yang beruntung
Kendaraan vajra tertinggi.

Setelah mencapai tahap itu, dasar menyelesaikan dua pencapaian
Adalah menjaga tekad murni dan samaya.
Setelah yakin secara kokoh akan hal ini,
Mohon berkahi saya untuk melindungi tekad ini dan komitmen sebagaimana saya melindungi hidup saya.

Kemudian, setelah menyadari pentingnya dua tahapan tersebut,
Esensi Vajrayana,

Mohon berkahi saya agar tidak pernah meninggalkan empat sesi guru yoga, berlatih dengan penuh semangat, semua ini merupakan ajaran dari guru mulia

Semoga guru yang menunjukkan jalan mulia
Dan teman-teman spiritual yang mempraktikkannya berumur panjang.
Mohon berkahi saya agar sanggup meredakan total seluruh rintangan luar dan dalam.

Dalam seluruh hidup saya, semoga tidak pernah terpisah dari guru,
Semoga saya memperoleh manfaat besar dari Dharma.
Dengan menyempurnakan berbagai kualitas dari bhumi dan marga,
Semoga saya dengan cepat mencapai Vajradhara.

Penjelasan:

Doa lam-rin ini ditulis oleh Lama Tsong Khapa, diterjemahkan oleh Jampä Lhundrup, berasal dari Essential Buddhist Prayers: An FPMT Prayer Book, Volume 1, 2001.

APENDIKS IV

Sumber Ajaran-ajaran Ini

1. A Lamp for the Path, Khunu Lama Rinpoche—Naskah yang tidak diterbitkan.
2. Mencari Perlindungan di dalam diri, His Holiness the Dalai Lama—Teachings at Tushita.
3. Generating Bodhicitta, Kyabje Ling Rinpoche—Teachings at Tushita
4. How to Start Practicing Dharma, Song Rinpoche—Naskah yang tidak diterbitkan.
5. Method, Wisdom and the Three Paths, Geshe Lhundub Sopa—Teachings at Tushita.
6. Renunciation, Tsenshab Serkong Rinpoche—Teachings at Tushita
7. The Foundation of all Good Qualities, Khunu Lama Rinpoche—Naskah yang tidak diterbitkan.

DAFTAR PUSTAKA

Aryadeva. The Yogic Deeds of Bodhisattvas: Gyel-tsap on Aryadeva's Four Hundred. Comentary by Geshe Sonam Rinchen, translated by Ruth Sonam. Ithaca: Snow Lion Publications, 1994.

Atisha Dipamkara Shrijnana. Atisha's Lamp for the path to Enlightment. Comentary by Geshe Sonam Rinchen, translated by Ruth Sonam. Ithaca: Snow Lion Publications, 1997.

Gyatzo, Tenzin, His Holiness the Dalai Lama. Healing Anger: The Power of Patience from a Buddhist Perspective. Translated by Thubten Jinpa. Ithaca: Snow Lion Publication, 1997.

.—Illuminating the Path to Enlightment. Translated by Thubten Jinpa. Long Beach: Thubten Dhargye Ling Publications, and Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2002.

.—The Meaning of Life from a Buddhist Perspective. Translated and edited by Jeffrey Hopkins. Boston: Wisdom Publications, 1992.

.—Opening the Eye of New Awareness. Translated by Donald S. Lopez, Jr. Boston: Wisdom Publications, 1984.

.—The World of Tibetan Buddhism: An Overview of Its Philosophy and Practice. Translated and edited by Geshe Thubten Jinpa. Boston: Wisdom Publications, 1995.

Hopkins, Jeffrey. Meditation on Emptiness. Boston: Wisdom Publications, 1983.

Nagarjuna. Buddhist Advice for Living and Liberation, Nagarjuna's Precious Garland. Translated and edited by Jeffrey Hopkins. Ithaca: Snow Lion Publications, 1998.

Pabongka Rinpoche. Liberation in Our Hands, Parts 1, 2, and 3. Transcribed and edited by Yongzin Trijang Rinpoche, translated by Geshe Lobsang Tharchin with Artemus B. Engle. Howell Mahayana Sutra and Tantra Press: 1990, 1994, 2001.

.—Liberation in the Palm of Your Hand. Translated by Michael Richards. Boston: Wisdom Publications, 1991.

Rabten, Geshe, and Geshe Ngawang Dhargyey. Advice from a Spiritual Friend. Boston: Wisdom Publications, 1977 dan 1996.

Shantideva. A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara). Translated by Stephen Batchelor. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979.

—A Guide to the Bodhisattva Way of Life. Translated by Vesna A. Wallace and Alan B. Wallace. Ithaca: Snow Lion Publications, 1997.

Tsong Khapa, Lama Je. The Great Treatise in the Stages of the Path to Enlightment. Lamrin Chenmo Translation Comittee. Ithaca: Snow Lion Publications, 2000, 2002, 2004.

DAFTAR ISTILAH

(Skt: Bahasa Sanskerta; Tib: Bahasa Tibet)

A

Affliction: Lihat delusi(Pandangan keliru)

Aggregates (agregat): Lihat Skandha

Arahat (Skt; Tib: dra-chom-pa): Jika diterjemahkan langsung, artinya mereka yang sudah menghancurkan musuh. Seseorang yang sudah menghancukan musuh dalam dirinya, pandangan keliru, dan mencapai pembebasan dari siklus samsara.

Arya (Skt; Tib: phag-pa): Jika diterjemahkan langsung artinya, mulia. Seseorang yang telah memperoleh pengertian tertinggi tentang kesunyataan.

Arya Asanga: Filsuf Buddhis India yang dilahirkan sekitar sembilan ratus tahun setelah Buddha Sakyamuni mahaparinirwana dan mendirikan sekolah filosofi Buddhis Cittamatra.

Atisha Dipamkara Shrijnana (982-1054)*:* Guru Dhamma Luar Biasa dari India yang menyusun ajaran lam-rin untuk pertama kalinya ketika ia datang ke Tibet pada tahun 1042. Lihat bab 2 untuk keterangan lebih lanjut.

Avalokiteshvara (Skt; Tib; Chenrezig): Buddha belas kasih. Seorang makhluk suci meditatif yang mewakili belas kasih yang telah mengalami pencerahan sempurna.

B

Bar-do (Tib): Lihat Intermediate State (Keadaan perantara)

Bhagavan (Skt; Tib: Chom-dän-dä): Salah satu sebutan Buddha, kadang-kadang diterjemahkan sebagai Tuan, Yang Terberkati dan lain-lain. Seseorang yang telah menghancurkan (chom) semua kekotoran batin, memiliki semua sikap (dän) positif dan menembus, melewati dunia (dä).

Bhumi (Skt): Tanah, bumi, atau tingkatan, seperti pada kata-kata sepuluh level bodhisatwa.

Bodhicitta (Skt): Niat yang mulia, atau tekad, untuk mencapai pencerahan dengan tujuan membantu semua makhluk lain mencapai pencerahan.

Bodhisatwa (Skt): Seseorang yang praktik spiritualnya diarahkan pada pencapaian pencerahan. Seseorang yang memiliki motivasi yang didasari belas kasih, bodhicitta. Lihat juga bhumi.

Buddhadharma (Skt): Ajaran Buddha. Lihat juga Dhamma.

Buddhahood—Kebuddhaan: Lihat pencerahan.

Buddha Nature—Benih Kebuddhaan: Sikap pikiran murni yang dimiliki oleh semua makhluk; potensi semua makhluk untuk mencapai pencerahan dengan menyingkirkan dua penghalang pembebasan dan pengetahuan mulia.

Buddhist—umat Buddha (Tib:nang-pa): Seseorang yang telah berlindung pada *Tiga Permata Perlindungan* (Triratna): Buddha, Dhamma, dan Sangha dan telah menerima pandangan filosifis “empat segel (tanda)”: bahwa semua fenomena berkondisi adalah

tidak kekal, semua fenomena yang tercemar adalah penyebab penderitaan, semua hal dan kejadian tidak memiliki keberadaan diri yang kekal dan nibbana adalah kedamaian sejati.

C

Calm abiding—bersemayam dalam ketenangan: Lihat shamatha.

Chandrakirti (Skt): Filsuf Buddhis India dari abad 6 M yang menulis komentar tentang filosofi Nagarjuna. Karyanya yang paling terkenal adalah *A Guide to the Middle Way*—Sebuah Panduan Jalan Tengah (Madhyamakavatara).

Cittamatra (Skt): Aliran Pikiran Semata, merupakan salah satu dari empat aliran filosofi Buddhis; bersama dengan Madhyamaka, merupakan salah satu dari dua aliran Mahayana dari aliran filosofi Buddhis yang ada.

Compassion—belas kasih (Skt: Karuna): Keinginan agar semua makhluk hidup dapat membebaskan diri dari penderitaan mental dan fisiknya. Belas kasih disimbolkan oleh makhluk suci meditatif Avalokiteshvara dan mantra om mani padme hum.

Consciousness—Kesadaran: Lihat *Mind*.

Constituents, *eighteen*—delapan belas basis pembentuk (Skt: dhatu; Tib: kham): Enam kekuatan indera, enam kesadaran dan enam objek.

Cyclic Existence—Siklus kehidupan: Lihat *samsara*.

D

Defilement—kekotoran batin:Lihat *Delusion*.

Delusion— delusi, pandangan keliru (Skt: klesha; Tib: nyöng-mong): Kabut yang menutupi batin yang mana sesungguhnya batin memiliki sifat dasar murni, karena itu merupakan penyebab penderitaan dan ketidakpuasan; delusi yang utama adalah kedunguan batin, yang kemudian menghasilkan kemelekatan karena nafsu keinginan, kebencian, iri hati dan semua delusi lainnya.

Dependent origination: Sumber kemunculan yang saling bergantungan, juga disebut kemunculan yang saling berhubungan. Secara umum, semua fenomena muncul bergantung pada sebab dan kondisi dan karena itu tidak memiliki sifat dasarnya sendiri; mereka tidak dapat muncul dengan sendirinya karena kemunculan mereka saling bergantungan. Lihat juga *twelve link*.

Dharma—Dharma (Skt; Tib:Chö): Ajaran spiritual, khususnya yang diajarkan oleh Buddha Shakyamuni. Jika diterjemahkan secara langsung artinya, hal yang melindungi kita dari penderitaan. Istilah Tibet jika diterjemahkan langsung artinya "berubah" atau "membawa perubahan". Ia merupakan permata kedua dari Tiga Permata Perlindungan.

Dharmakaya (Skt): "Tubuh kenyataan Buddha". Pikiran maha tahu dari seorang makhluk yang telah tercerahkan dengan sempurna, yang bebas dari segala ketidaktahuan, yang menyatu secara langsung dengan kesunyataan, selalu melihat segala hal dengan esensi kesunyataannya. Walaupun demikian, pada saat bersamaan mengenali semua fenomena. Hasil dari akumulasi (pengumpulan) kebijaksanaan yang lengkap dan sempurna. Salah satu dari empat tubuh suci seorang Buddha. (lihat juga rupakaya dan *svabhavikakaya*).

Dualistic view—pandangan dualistik: Pandangan yang didasari kedunguan batin, merupakan karakteristik pikiran dari mereka yang belum tercerahkan yang mana semua hal dianggap benar-benar eksis. Bagi pandangan seperti itu, pandangan mengenai sebuah objek tercampur dengan pandangan palsu yang menyatakan bahwa objek itu bersifat mandiri atau muncul karena dirinya sendiri. Oleh karena itu, mendorong munculnya pandangan dualistik lainnya tentang subjek dan objek, diri dan makhluk lain, ini dan itu dan lain sebagainya.

E

Emptiness—Kesunyataan (Skt: shunyata): Keadaan yang bersih dari semua pikiran keliru tentang bagaimana segala sesuatu muncul dan bertahan; khususnya pengertian mengenai tidak adanya fenomena yang mandiri, yang muncul karena dirinya sendiri. Terkadang diterjemahkan sebagai "kehampaan."

Enlightment—pencerahan (Skt: bodhi; Tib: jang-chub): Kebangkitan sempurna; Kebuddhaan. Tujuan utama praktik ajaran Buddha, dicapai jika semua penghalang telah disingkirkan dari batin dan semua potensi positif seseorang telah diwujudkan dengan lengkap dan sempurna. Pencerahan merupakan keadaan yang ditandai belas kasih, kebijaksanaan dan kemampuan tanpa batas.

F

Five paths—Lima jalur: Jalur yang digunakan makhluk hidup untuk maju mencapai pembebasan dan pencerahan; jalur akumulasi, persiapan (penghubung), melihat (pengertian mendalam), meditasi dan tanpa belajar lagi (melebihi, melewati latihan).

Form Body—Tubuh bentuk: Lihat *Rupakaya*.

Four Noble Truths—Empat Kebenaran Mulia: Subjek pemutaran roda Dhamma pertama oleh Buddha. Kebenaran tentang penderitaan, asal dari penderitaan, penghentian penderitaan, dan jalur menuju penghentian penderitaan seperti yang dilihat oleh seorang arya.

G

Gelug (Tib): Aliran Kebajikan. Aliran ajaran Buddha Tibet yang didirikan oleh Lama Tsong Khapa dan murid-muridnya pada awal abad kelima belas dan merupakan aliran paling muda dari empat aliran utama ajaran Buddha yang menyebar di Tibet. Dikembangkan dari aliran Kadam yang didirikan oleh Atisha dan Dromtönpa. Cf. Nyingma, Kagyu, dan Sakya.

Great Vehicle—Kendaraan Besar: Lihat *Mahayana*.

H

Hearer Vehicle—Kendaraan pendengar: Lihat *Shravakayana*.

Hinayana (Skt): Jika diterjemahkan langsung berarti kendaraan kecil. Ia merupakan salah satu dari dua aliran ajaran Buddha utama. Motivasi praktisi Hinayana menjalani jalur Dhamma terutama adalah keinginan pribadi mereka untuk mencapai pembebasan pribadi dari samsara. Dua jenis praktisi Hinayana adalah: pendengar dan mereka yang menyadari dengan sendirinya. Cf. Mahayana.

I

Ignorance—kedunguan batin (Skt: avidya; Tib:ma-rig-pa): Jika diterjemahkan langsung, berarti "tidak melihat" yang nyata, atau

kenyataan dari segala sesuatu. Pada dasarnya, ada dua jenis kedunguan batin, kedunguan batin tentang karma dan kedunguan batin tentang kebenaran sejati. Ini adalah pandangan keliru yang mendasari munculnya pandangan keliru lainnya. Merupakan rantai pertama dari dua belas sebab musabab yang saling bergantungan (patticasamupada).

Impermanence—ketidakkekalan (Tib: mi-tag-pa): Sifat ketidakkekalan yang kasar dan halus dari fenomena. Begitu hal dan kejadian-kejadian muncul, kehancuran mereka sudah dimulai.

Inherent (or intrinsic) existence—keberadaan yang meyakini keberadaan yang memiliki sifat dasar terpisah: Hal yang tidak dimiliki oleh fenomena apapun; objek penyangkalan. Bagi kedunguan batin, fenomena tampak seakan-akan mandiri, muncul karena diri mereka sendiri; memiliki sifat dasar sendiri. Cf. Kesunyataan.

Intermediate state—keadaan perantaraan (Tib: bar-do): Keadaan antara kematian dan kelahiran kembali. Untuk penjelasan lebih rinci, lihat Lati Rinboche dan Jeffrey Hopkins. *Death, Intermediate State and Rebirth.* Ithaca: Snow Lion Publications, 1980.

K

Kadam (Tib): Aliran ajaran Buddha yang menyebar di Tibet yang didirikan pada abad kesebelas oleh Atisha, Dromtönpa dan pengikut mereka, "Geshe Kadampa"; sumber dari aliran Gelug, yang anggota-anggotanya kadang disebut sebagai Kadampa yang Baru.

Kagyu (Tib): Aliran ajaran Buddha yang menyebar di Tibet yang didirikan pada abad kesebelas oleh Marpa, Milarepa, Gampopa,

dan pengikut mereka. Salah satu dari empat aliran utama Buddhisme Tibet. Cf. Nyingma, Sakya dan Gelug.

Kagyur (Tib): Bagian dari Tripitaka Tibet yang berisi sutra dan tantra; jika diterjemahkan langsung berarti, "terjemahan dari kata-kata (Buddha)." Bagian ini terdiri dari 108 bab.

Karma (Skt; Tib: le): Tindakan; bekerjanya sebab dan akibat, sehingga perbuatan positif (baik) menghasilkan kebahagiaan dan perbuatan negatif (tidak baik) menghasilkan penderitaan.

Kaya (Skt): Tubuh suci atau tubuh Buddha. Tubuh dari makhluk yang telah tercerahkan. Lihat juga dharmakaya dan rupakaya.

Klesha (Skt): Lihat *delusion*.

L

Lama (Tib; Skt: guru): Seorang Pembimbing atau Guru spiritual. Seseorang yang menunjukkan pada muridnya jalur menuju pembebasan dan pencerahan. Jika diterjemahkan langsung berarti, berat—berat karena penuh berisi pengetahuan Dhamma.

Lam-rim (Tib): Jalur bertahap. Cara penyampaian ajaran Buddha Sakyamuni dalam bentuk latihan bertahap yang cocok untuk seorang murid. Lihat juga Atisha dan tiga jalur mendasar.

Lesser Vehicle—Kendaraan kecil: Lihat *Hinayana*.

Liberation—Pembebasan (Skt: nirvana, atau moksha; Tib:nyang-dä atau thar-pa): Keadaan kebebasan sempurna dari samsara; tujuan dari praktisi yang mencari jalan keluarnya sendiri dari penderitaan (lihat juga Hinayana). "Nirvana tingkat rendah" digunakan untuk menggambarkan keadaan pembebasan diri

sendiri ini, sementara "Nirvana tingkat yang lebih tinggi" digunakan untuk menggambarkan pencapaian pencerahan sempurna Kebuddhaan. Nirvana alamiah (Tib: rang-zhin nyang-dä) adalah keadaan murni mendasar dari kenyataan, yang mana semua makhluk dan kejadian tidak memiliki sifat dasar terpisah, sifat dasar sendiri atau mandiri.

M

Madhyamaka (Skt): Aliran Jalan Tengah filosofi Buddhis; sebuah sistem analisis yang didirikan oleh Nagarjuna berdasarkan sutra Prajnaparamita Buddha Sakyamuni, dianggap merupakan cara penyampaian paling sempurna dari pengertian tertinggi tentang sunyata. Pandangan ini menyatakan bahwa semua fenomena adalah saling bergantungan dan karena itu berhasil menghindari pandangan keliru bahwa diri itu kekal atau bahwa diri itu tidak ada, atau eternalisme dan nihilisme. Madhyamaka ini memiliki dua bagian, Svatantrika dan Prasangika. Bersama dengan Cittamatra, merupakan salah satu dari dua aliran filosofi Mahayana.

Mahayana (Skt): Jika diterjemahkan langsung berarti, kendaraan besar. Ia merupakan salah satu dari dua aliran utama ajaran Buddha. Motivasi praktisi Mahayana mengikuti jalan Dhamma terutama adalah keinginan mereka agar semua ibu —makhluk hidup mencapai pembebasan dari keadaan yang berkondisi atau samsara, serta pencerahan sempurna yang dimiliki seorang Buddha. Mahayana memiliki dua bagian, Paramitayana (Sutrayana) dan Vajrayana (Tantrayana, Mantrayana). Cf. Hinayana.

Maitreya (Skt; Tib: Jam-pa): Buddha setelah Buddha Sakyamuni, Buddha berikutnya (Buddha kelima) dari seribu Buddha yang akan turun dalam kalpa yang mulia ini untuk memutar roda Dharma. Saat ini bersemayam di tanah suci Tushita (Ganden). Penerima silsilah metode dari ajaran Buddha Sakyamuni, yang dengan cara mistik telah ia teruskan pada Asanga.

Manjushri (Skt; Tib: Jam-päl-yang): Bodhisatwa (atau Buddha) kebijaksanaan. Penerima silsilah pengertian mendalam dari Buddha Sakyamuni yang ia teruskan pada Nagarjuna.

Mantra (Skt): Jika diterjemahkan langsung, artinya pelindung pikiran. Mantra adalah kata-kata sanskerta—biasanya dibacakan bersamaan dengan praktik visualisasi makhluk suci meditatif tertentu—dan mewakili sifat mulia makhluk suci terkait.

Mara (Skt): Lihat *Obstructive forces*.

Meditation—meditasi (Tib: gom): Membiasakan pikiran terhadap objek bajik. Ada dua jenis meditasi, meletakkan/menfokuskan pikiran (absorbtif) dan analitik (pengertian).

Merit—jasa kebajikan: Jejak-jejak positif dalam pikiran yang ditinggalkan perbuatan baik atau Dharma. Penyebab utama munculnya kebahagiaan. Akumulasi jasa baik, jika disertai akumulasi kebijaksanaan, akhirnya akan menghasilkan rupakaya.

Middle Way School—aliran jalan tengah: Lihat *Madhyamaka*.

Milarepa: Yogi Tibet yang terkenal, yang mencapai pencerahan dalam masa hidupnya saat itu di bawah bimbingan gurunya, Marpa, yang hidup pada zaman yang sama dengan Atisha. Salah satu pendiri aliran Kagyu.

Mind—batin (Skt: Citta; Tib:sem): Memiliki arti yang sama dengan kesadaran (Skt:vijnana; Tib: nam-she) dan pikiran (Skt: manas; Tib: yi). Dijelaskan sebagai "yang jernih dan mengetahui"; benda tanpa bentuk yang memiliki kemampuan mengenali objek-objek. Batin dibagi menjadi enam kesadaran utama dan lima puluh satu faktor mental.

Mind Only School: Aliran hanya batin semata. Lihat Cittamatra.

N

Nagarjuna (Skt): Filsuf India yang terlahir sekitar empat ratus tahun setelah Buddha Sakyamuni mahaparinirwana, dikatakan hidup selama enam ratus tahun dan mendirikan Aliran filosofi Buddhis Madhyamaka.

Nihilism—nihilisme: Doktrin bahwa segala sesuatu tidak ada; bahwa, contohnya, tidak ada sebab dan akibat perbuatan dan tidak ada kehidupan masa lampau atau kehidupan yang akan datang.

Nirmanakaya (Skt): Lihat *Rupakaya*

Nirvana (Skt): Lihat *Liberation*

Nyingma (Tib): Aliran penerjemah tua dari ajaran buddha yang menyebar di Tibet, yang jika dilacak ajarannya berasal dari masa Padmasambhava, guru tantra India abad kedelapan yang diundang oleh Raja Trisong Detsen untuk mengusir halangan yang mencegah ajaran Buddha menyebar di Tibet. Merupakan aliran pertama dari empat aliran utama Buddhisme Tibet. Cf. Kagyu, Sakya, dan Gelug.

O

Object of negation, or *refutation*—objek penolakan, penyangkalan (Tib:gag-cha): Apa yang dimengerti oleh kesadaran yang mampu melihat keberadaan sejati; munculnya keberadaan yang memiliki sifat dasar terpisah.

Obscuration—kekaburan pandangan, penghalang (Skt:avarana): Hambatan yang bentuknya kasar (Skt:kleshavarana; Tib: nyön-drib; lihat juga *delusion*), yang mencegah pencapaian pembebasan dari samsara, dan hambatan yang bentuknya halus, yang mencegah munculnya pengetahuan sempurna (Skt:jneyavarana; Tib:she-drib).

Obstructive forces—kekuatan-kekuatan yang menghambat (Skt: mara): Terdiri dari empat jenis, yaitu kesedihan, kematian, lima agregat dan "Makhluk halus jahat usia muda yang kekal."

P

Paramita (Skt): Lihat *Enam Penyempurnaan*

Paramitayana (Skt): Kendaraan penyempurnaan; jalur pertama dari dua jalur Mahayana. Ini adalah jalur bertahap untuk mencapai pencerahan yang dipraktikkan oleh bodhisatwa yang mempraktikkan enam penyempurnaan melalui sepuluh level (bhumi) bodhisatwa selama berkalpa-kalpa lamanya, selalu terlahir kembali dalam samsara untuk memberikan manfaat bagi semua makhluk. Juga disebut Sutrayana atau Bodhisatwayana. Cf. Vajrayana.

Path(s) *of accumulation*, *preparation*, *seeing*—jalur akumulasi, persiapan, melihat: Lihat *lima jalur*.

Penetrative insight—pandangan dalam yang menembus: Lihat *Vipashyana*.

Perfection Vehicle—Kendaraan Penyempurnaan: Lihat *Paramitayana*.

Prajnaparamita (Skt): Penyempurnaan Pengertian Tertinggi.

Prasangika (Skt): Aliran jalan tengah otonom dari empat aliran filosofi

Buddhist. Lihat juga Madhyamaka.

Pratimoksha (Skt): Tekad untuk membebaskan diri sendiri; ada tujuh jenis.

Pratyekabuddhayana (Skt): Jalan bagi mereka yang menyadari dengan sendirinya. Salah satu cabang Hinayana. Praktisi yang mengejar nirwana dengan menyendiri, tanpa bergantung pada seorang guru. Cf. Shravakayana.

Preta (Skt): Makhluk halus kelaparan. Alam preta adalah salah satu dari tiga alam rendah dalam perputaran samsara. Lihat buku Liberation in Our Hand, bagian 2, halaman 161. Ff. Untuk penjelasan yang lebih rinci.

Purification—Purifikasi: Penghapusan jejak-jejak negatif yang ditinggalkan perbuatan tidak bajik di masa lampau, yang jika tidak diatasi akan matang menjadi penderitaan. Metode purifikasi paling efektif melibatkan praktik empat kekuatan untuk melawannya, yaitu pertobatan, keyakinan, perbuatan baik dan tekad.

Puja (Skt): Jika diterjemahkan secara langsung berarti persembahan; biasanya dipakai untuk menggambarkan upacara

persembahan seperti persembahan bagi seorang guru spiritual (Guru Puja).

R

Refuge—perlindungan: Pintu menuju jalur Dharma. Karena takut pada penderitaan samsara, Umat Buddha berlindung pada Tiga Permata dengan keyakinan bahwa Buddha, Dhamma, dan Sangha memiliki kekuatan untuk membimbing mereka menuju kebahagiaan, pembebasan atau pencerahan.

Renunciation—tekad membebaskan diri dari kemelekatan terhadap duniawi (Tib:nge-jung): Perasaan jijik yang sepenuh hati pada siklus kelahiran kembali sehingga siang dan malam seseorang berupaya untuk mencapai pembebasan dan melakukan praktik yang mendukung pencapaian kebebasan. Aspek pertama dari tiga aspek mendasar dari jalur menuju pencerahan. Cf. Bodhicitta dan pandangan benar.

Right View—pandangan benar: Lihat *Kesunyataan*

Rinpoche (Tib): Jika diterjemahkan langsung berarti "yang berharga". Sebutan untuk seorang Lama yang sudah terlahir kembali kemudian teridentifikasi, yaitu seseorang yang dengan sengaja lahir kembali dalam bentuk manusia untuk memberikan manfaat bagi makhluk hidup agar mereka dapat mencapai jalur menuju pencerahan.

Rupakaya (Skt): "Tubuh bentuk Buddha" yang hanya dimiliki oleh seorang makhluk yang tercerahkan dengan sempurna; hasil dari akumulasi jasa kebajikan yang lengkap dan sempurna. Ia memiliki dua aspek—sambhogakaya, atau "tubuh kesempurnaan kemampuan Buddha", yang mana pikiran yang tercerahkan

muncul untuk memberi manfaat bagi para bodhisatwa yang telah memperoleh pencapaian yang tinggi, dan nirmanakaya, atau "tubuh kesempurnaan emanasi (wujud fisik)", yang mana pikiran yang tercerahkan muncul untuk memberikan manfaat pada makhluk awam. Lihat juga Dharmakaya.

S

Sakya (Tib): Salah satu dari empat aliran utama ajaran Buddha yang menyebar di Tibet. Ia didirikan pada abad kesebelas di sebelah selatan provinsi Tsang oleh Konchog Gyälpo. Cf. Nyingma, Kagyu, Gelug.

Sambhogakaya (Skt): Lihat *Rupakaya*

Samsara (Skt; Tib: khor-wa): Enam alam yang berkondisi, tiga alam rendah [neraka, makhluk halus kelaparan (Skt:preta) dan binatang] dan tiga alam yang lebih tinggi [manusia, setengah dewa (Skt: Asura), dan Dewa (Skt: Sura)]; siklus kelahiran dan kematian yang selalu berulang sejak masa tanpa awal di bawah kendali pandangan salah dan karma dan dipenuhi oleh penderitaan. Ia juga digunakan untuk menggambarkan agregat yang terkontaminasi dari makhluk hidup.

Sangha (Skt): Komunitas spiritual; permata perlindungan ketiga. Sangha yang tertinggi adalah mereka yang telah secara langsung mencapai pengertian tertinggi mengenai kesunyataan; Sangha yang relatif adalah bhikkhu dan bhikkhuni yang telah ditahbiskan.

Sautrantika (Skt): Aliran sutra (Hinayana) dari empat aliran filosofi Buddhis.

Sentient Being—Makhluk hidup (Tib:sem-chen): Makhluk hidup apapun yang belum tercerahkan; makhluk apapun yang pikirannya belum sepenuhnya bebas dari kedunguan batin yang kasar maupun halus.

Shakyamuni Buddha (563-483 SM): Buddha keempat dari seribu Buddha awal yang akan muncul dalam kalpa ini. Dilahirkan sebagai seorang pangeran suku Shakya di India Utara, ia mengajar tentang Sutra dan jalur Tantra untuk memperoleh pembebasan dan pencerahan; pendiri dari ajaran yang kemudian dikenal sebagai ajaran Buddha (Dari kata Skt: Buddha—"Sadar Sepenuhnya")

Shamatha (Skt; Tib:Shi-nä): Bersemayam dalam kedamaian; kestabilan yang muncul dari meditasi dan daya upaya yang kuat/ khusus.

Shravakayana (Skt): Kendaraan Pendengar. Salah satu cabang Hinayana. Praktisinya (pendengar atau shravaka) berupaya mencapai nirvana dengan mendengarkan ajaran dari seorang guru. Cf. Pratyekabuddhayana.

Six Perfection—Enam Penyempurnaan (Skt: paramita): Kemurahan hati (Dana), Etika (Sila), Kesabaran (Khanti), Kegigihan disertai Antusiasme (Viriya), Konsentrasi (Dhyana) dan Kebijaksanaan (Panna). Lihat juga Paramitayana.

Skandha (Skt): Lima komponen psikologis yang membentuk seorang makhluk hidup; bentuk fisik, perasaan, kesadaran yang membeda-bedakan, faktor-faktor pengkondisi (faktor pembentuk), berupa bentuk-bentuk pikiran dan kesadaran.

Solitary Realizaer Vehicle—Kendaraan Mereka yang menyadari dengan sendirinya: Lihat *Pratyekabuddhayana.*

Source, twelve—duabelas sumber (Skt:ayatana; Tib:kye-che): Enam sumber internal (kesadaran) adalah mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan kekuatan perasaan mental; enam sumber eksternal (dari kesadaran atau lapangan kesadaran) adalah sumber bentuk, sumber suara, sumber bau, sumber rasa, sumber dari objek sentuhan, dan sumber fenomena.

Sutra (Skt): Ajaran Buddha Sakyamuni; bagian ajaran Buddha sebelum ajaran tantra yang menekankan pengembangan Bodhicitta dan praktik enam penyempurnaan. Lihat juga Paramitayana.

Sutrayana (Skt): Lihat Paramitayana.

Svabhikakaya (Skt): Tubuh sifat dasar Buddha; bagian kesunyataan dari Dharmakaya. Lihat buku *Liberation in Our Hand*, Bagian ke 2, halaman 289.

Svatantrika (Skt): Aliran Otonomi Jalan Tengah dari empat aliran filosofi Buddhis. Lihat juga Madhyamaka.

T

Tantra (Skt; Tib:gyû): Jika diterjemahkan langsung berarti benang, atau berkelanjutan; teks-teks mantra rahasia dari ajaran Buddha. Sering juga digunakan untuk merujuk pada ajaran itu sendiri. Lihat juga Vajrayana. Cf. Sutra.

Tantrayana (Skt): Lihat Vajrayana

Ta(n)gyur (Tib): Bagian Tripitaka Tibet yang berisi komentar para pendeta India tentang ajaran Buddha. Jika diterjemahkan langsung, artinya "Terjemahan dari komentar" Ia mengandung 225 bab (tergantung edisinya).

Ten non-virtuous actions—sepuluh perbuatan tidak bajik: Tiga berasal dari tubuh (membunuh, mencuri, perbuatan asusila); empat berasal dari ucapan (berbohong, berkata kasar, memfitnah, dan menggosip); dan tiga berasal dari pikiran (nafsu ingin memiliki, niat jahat, dan pandangan keliru). Ini merupakan tindakan-tindakan umum yang harus dihindari sehingga tidak menimbulkan karma negatif.

Theravada (Skt): Salah satu dari delapan belas aliran Hinayana yang terbentuk tidak lama setelah kematian Buddha Sakyamuni; aliran Hinayana yang dominan di masa ini, aliran ini dominan di Thailand, Sri Lanka, dan Burma, dan berakar cukup baik di Barat.

Three baskets—tiga keranjang: Lihat *Tripittaka*

Three Higher Trainings—tiga latihan yang lebih tinggi: Moralitas (etika), Meditasi (konsentrasi) dan Pengertian Tertinggi (pencerahan).

Three Jewels—Tiga permata (Tib: kon-chog-sum): Objek dari perlindungan umat Buddha. Buddha, Dhamma, dan Sangha.

Three principal paths (or, three principal aspects of the path)—tiga jalur dasar (tiga aspek dasar dari sang jalan): Tiga bagian utama dari lam-rin: tekad membebaskan diri, bodhicitta, dan pandangan benar (tentang sunyata).

Tripittaka (Skt): Tiga bagian Dhamma yaitu Vinaya, Sutra dan Abhidharma.

Triple Gem—Tiga batu berharga: Lihat *Three Jewels*.

Tsong Kapa, Lama Je (1357-1417): Pendiri dari tradisi Gelug aliran ajaran Buddha yang menyebar di Tibet dan sosok yang

membangkitkan kembali banyak silsilah sutra, tantra dan tradisi monastik di Tibet.

Twelve link of Dependent Origination—Dua belas rantai sebab efek yang saling berhubungan (Patticasamupada): Dua belas tahap dalam evolusi siklus kehidupan; kedunguan batin, pembentukan karma, kesadaran, nama dan bentuk, adanya kesadaran indra, kontak, perasaan, kemelekatan, memegang erat, menjadi (keberadaan), kelahiran dan usia tua, serta kematian.

V

Vaibhashika (Skt): Aliran penjelasan panjang (Hinayana) dari empat aliran filosofi Buddhis.

Vajrayana (Skt): Kendaraan bagi mereka yang bertekad keras; aliran kedua dari dua jalur Mahayana; juga disebut Tantrayana atau Mantrayana. Ini merupakan kendaraan tercepat ajaran Buddha karena metode dapat membantu beberapa praktisinya mencapai pencerahan dalam satu masa kehidupan. Lihat juga tantra.

Vinaya (Skt): Ajaran Buddha mengenai disiplin etika (moralitas), perilaku monastik dan lain sebagainya; salah satu dari tiga keranjang.

Vipashyana (Skt): Pengertian mendalam yang menembus (khusus); pengertian tertinggi yang mampu menembus diskriminasi semua fenomena secara sempurna, yang dipraktikkan bersama upaya khusus mahir yang dimunculkan dari kekuatan analisis.

Vows of Individual Liberation—Tekad pembebasan diri sendiri: Lihat *Pratimoksha*.

W

Wisdom—Pengertian mendalam: Tingkat-tingkat pencerahan tertentu mengenai sifat dasar dari kenyataan. Contohnya, ada yang disebut, tiga pengertian tertinggi dari mendengar, merenungkan dan meditasi. Pada akhirnya, ada pengertian tertinggi yang menyadari kesunyataan, yang membebaskan makhluk hidup dari siklus kehidupan dan akhirnya membawa mereka menuju pencerahan. Pengumpulan/akumulasi pengertian mendalam secara lengkap dan sempurna akan menghasilkan Dharmakaya. Cf. Merit.

Daftar Donatur

Sabba Danam Dhamma Danam Jinati
(Diantara semua pemberian, Dhamma dana adalah yang tertinggi)

Terima kasih kepada para donatur yang ikut serta membantu memutar roda dharma melalui penerbitan buku. Semoga jasa kebajikan penerbitan buku ini melimpah kepada semua makhluk dan semoga semua makhluk memperoleh kebahagiaan

Medan

Bpk. Teh Kim Tiong, dan karma debtornya; Ibu Yang Yek Lan, dan karma debtornya; Ibu Yenny Margaretta & Kel., Bpk Purwanto Putra & Kel., Bpk. Soeganda Koesuma & Kel., Leluhur Teh & Leluhur Yang...300 Buku
Ibu Drg. Lina Hadi & Kel...149 Buku
Bpk. Wen Nam & Kel...100 Buku
Bpk. Jusuf Wijaya & Kel...30 Buku
Alm. Gunawan Sidi, Almh. Gunawati, Leluhur Gui, Leluhur Ng, Alm. Maspohan, semua makhluk hidup...20 Buku
Bpk Chung Chun Muk& Kel...22 Buku

Bandung

Ibu Bun Mi Mi...50 Buku
Ibu Lily Lim...3 Buku
Eka Tirta Tjahjadi dan Herjanti Tjandra...15 Buku
Tanto...5 Buku
Ibu Widawati...29 Buku
Kartika Salon...15 Buku
Samana...3 Buku
Silverina...2 Buku
Sidhartha...2 Buku
Satria...2 Buku

Budi Hartono & Megawati Santoso...9 Buku
Dana Umat VVD...2229 Buku

Riau (Pekanbaru)
Alm. David Edyson...15 Buku
Alm. Tionardi & Almh. Rosni...50 Buku
Evenli Tionardi & Kel...50 Buku
Yulius & Farida...10 Buku
Irawati Ignatius & Victoria Vitanto...10 Buku
Kho kok hong & Kel...7 Buku
Benardo Tionardi...5 Buku
Hendra Ignatius & Kel...4 Buku

Surabaya
Alim...4 Buku
Kartono...22 Buku

Lampung
Kartika Oktaviana...7 Buku.

NB: Mohon maaf kepada para donatur yang belum disebutkan namanya. Semoga jasa kebajikan yang telah kita lakukan, membuahkan keselamatan dan kebahagiaan kepada semua makhluk.

Penerbitan PVVD

Penerbitan PVVD ada sejak tahun 1980 dan berlokasi di jalan Ir. H. Juanda nomor 5, Bandung. Penerbitan PVVD adalah salah satu divisi dari kepengurusan Pemuda Vihara Vimala Dharma (PVVD) yang bertujuan menyebarluaskan Buddha Dharma yang sederhana dan praktis melalui berbagai media, baik berupa buku dan CD audio yang dibagikan secara gratis. Sampai saat ini, penerbitan PVVD telah menerbitkan 32 buku Dharma dan dua CD audio.

CD audio yang telah diterbitkan antara lain:
1. Mengenal Buddha Dharma 1 –
2. Mengenal Buddha Dharma 2 – Mei 2008

Buku-buku yang telah diterbitkan antara lain:
1. Buddhayana – 1980
2. Sammaditthi – 1980
3. Hidup Bahagia dengan Meditasi – 1980
4. Ajaran Sang Buddha untuk Mereka yang Berumah-tangga – 1981
5. Diktat Kuliah Agama Buddha – 1982
6. Bunga Rampai dari Meditasi ke Samadhi – 1983
7. Resep-resep Makanan Vegetaris – 1983
8. Apa yang dapat Kita Pelajari dari Agama Buddha – 1987
9. Meditasi dalam Kehidupan Modern – 1987
10. Inspirasi dari Dhammapada – 1988
11. Kumpulan Sabda Sang Buddha – 1988
12. Kebahagiaan Duniawi – 1988
13. Pengenalan terhadap Agama Buddha – 1989
14. Dharma Keseharian – 1990
15. Sari Ajaran Sang Buddha – 1990
16. Jataka - Kumpulan Cerita Pilihan – 1991
17. Agama Buddha Bagi Pemula – 1992
18. Konsep Dasar Buddhisme – 1993
19. Mengapa Bingung Beragama Buddha? – 1994
20. Mengapa Umat Beragama Bertoleransi – 1994

21. Anuruddha Si Mata Dewa – 1997
22. Cerita Jataka - Kisah Sang Rusa – 1999
23. Menuju Keharmonisan Hidup Bermasyarakat – 1999
24. Tuntutan Puja Bakti Mahayana & Tantrayana – 1999
25. Avamangala Sutta – 2000
26. Menjadi Pelita Hati – 2000
27. Menumbuhkan Hati yang Baik – 2000
28. Tuntunan Upacara Pemberkahan Pernikahan – 2001
29. Jangan Ada Dukkha Diantara Kita - Ven. Master Sheng Yen – 2005
30. Menyembuhkan Diri, Mengatasi Derita - Ven. Master Thich Nhat Hanh – 2008 *
31. Jadikan Batinmu Seluas Samudra - Ven. Lama Thubten Yeshe – 2008 *
32. Ajaran Agung Para Guru – 2009 *

*** Masih Tersedia, yang lainnya tidak tersedia lagi**

Akan Terbit

Akan terbit, buku yang berjudul "Ajaran Berbagai Tradisi"**. Buku ini berisi ceramah Dharma yang disampaikan oleh beberapa guru besar, mulai dari YM. Thich Nhat Hanh, Ven Ajahn Buddhadasa, Ven Ajahn Chah, dan Ven Master Sheng Yen.

Masing-masing dari beliau ini memberikan materi yang berbeda-beda. YM. Thich Nhat Hanh membahas cara mengubah energi kebiasaan negatif. Sama halnya dengan ceramah-ceramah yang sebelumnya pernah disampaikan beliau, bahasa yang digunakan sederhana dan mudah dimengerti. Selanjutnya, Ven Ajahn Buddhadasa menyampaikan ceramah mengenai Hakekat sesungguhnya dari segala sesuatu. Berbeda dengan Ven Ajahn Chah yang membahas mengenai Hidup di dunia dengan Dharma. Terakhir, Ven Master Sheng Yen mengulas mengenai Arti dari sebuah kehidupan. Walaupun, beliau-beliau ini membahas topik yang berbeda-beda. Namun, keseluruhan ajaran mereka bersumber dari ajaran murni Sang Buddha Gautama. Tentunya, diharapkan buku ini akan menjadi pendamping berharga bagi anda yang tertarik untuk belajar dharma lebih banyak.

Bagi anda yang ingin memiliki buku terbitan kami dan ikut serta memutar roda dharma dengan berdana untuk penerbitan buku ini, silahkan menghubungi kami:

Penerbitan PVVD
Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Djuanda No.5 Bandung
SMS: 085270992882***

Rek BCA: 2821509442
A/N: Ratana Surya Sutjiono
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com

** Judul sementara; dapat berubah

*** Widya Putra – Koor. Penerbitan PVVD 2008-2009

Ajaran Agung Para Guru merupakan suatu kompilasi ajaran dharma yang pernah disampaikan oleh para guru Tibet – Lama dan Rinponche, yaitu Khunu Lama Rinponche, His Holiness Dalai Lama, Kyabje Ling Rinpoche, Song Rinpoche, Geshe Lhundub Sopa, dan Tsenshab Serkong Rinpoche. Para Lama dan Rinpoche ini adalah guru-guru spiritual yang terkenal dan sangat dihormati di Tibet.

Buku ini terdiri dari tujuh bab yang membahas Dharma secara mendalam, yaitu Cahaya Penerang Menuju Pencerahan; Upaya Mencari Perlindungan Dari Hati Yang Paling Dalam; Membangkitkan Bodhicitta; Bagaimana Memulai Mempraktikkan Dharma; Metode, Pengertian Mendalam dan Tiga Jalur; Melepaskan Keduniawian; dan Landasan Dari Semua Kualitas Baik.

Melalui buku ini, Anda akan mendapatkan pemahaman baru mengenai ajaran Dharma yang indah dari para Guru di Tibet dan diharapkan dapat menjadi salah satu pendamping berharga bagi Anda yang tertarik untuk belajar Dharma lebih banyak. Tentunya, akan lebih bermanfaat lagi jika kita dapat menerapkan ajaran-ajaran ini dalam kehidupan sehari-hari.

Penerbitan PVVD
Jl. Ir. H. Juanda No. 5, Bandung
Jawa Barat, Kode Pos 40116
Telp. (022) 4238696
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com